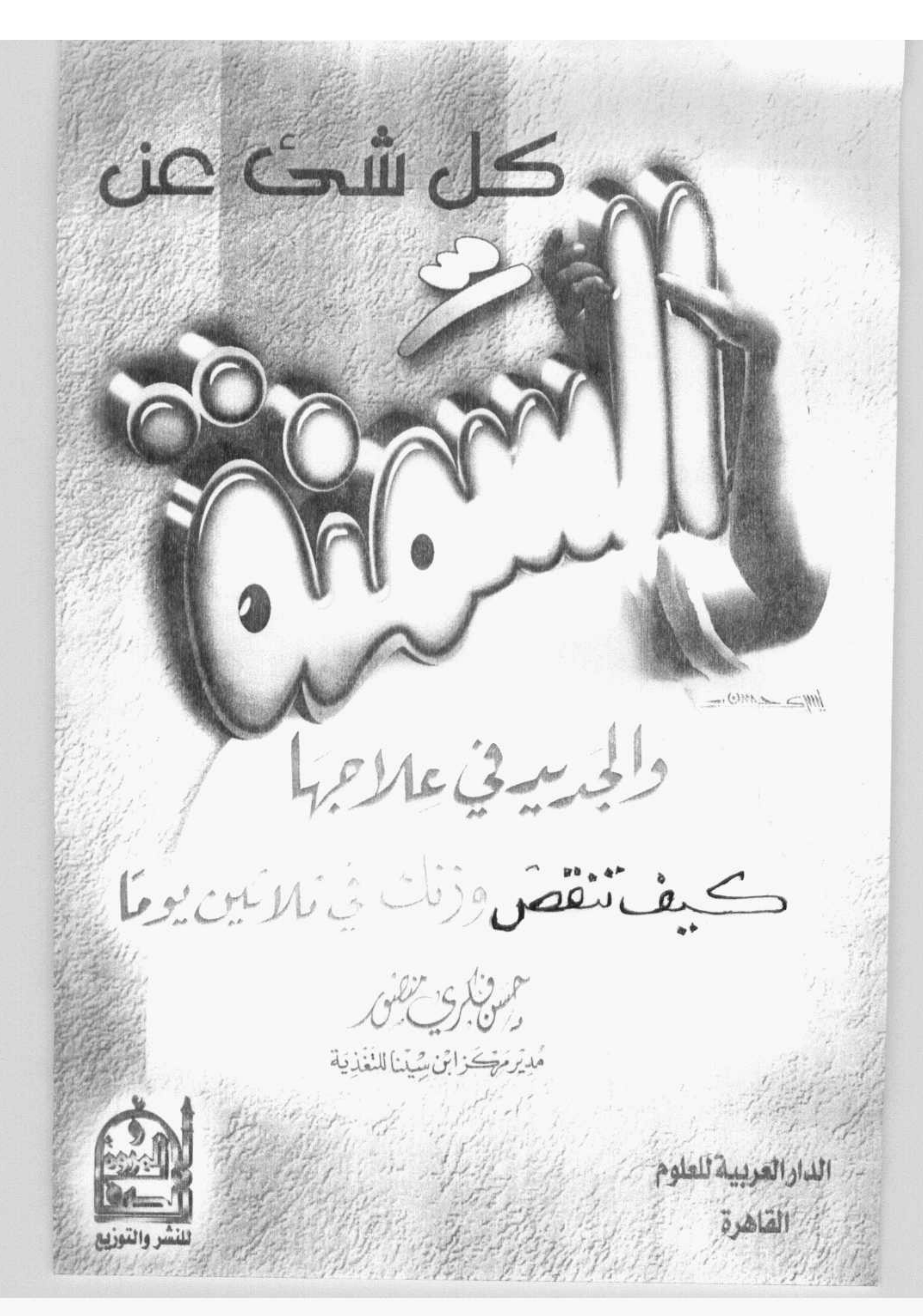

كل شئ عن
السمنة
والجديد في علاجها
كيف تنقص وزنك في ثلاثين يوما
د. حسن فكري منصور
مدير مركز ابن سينا للتغذية
الدار العربية للعلوم
القاهرة
للنشر والتوزيع

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨ م

الطبعة الثانية

١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

رقم الايداع	٢٠٠٤/١٧٠٤٦

الترقيم الدولى	I.S.B.N 977-6168-12-4

دار الصفا والمروة

للنشر والتوزيع

الإسكندرية - سيدي بشر ١٨٥ طريق جمال عبد الناصر

ت. ٠٣/٥٤٩٦١٠٧

الدار العربية للعلوم

للنشر والتوزيع

القاهرة - ١٠ ش سيف الدين المهرانى - الفجالة

ت. ٠٢/٥٩٣٥٥٥٩

المقدمة

عزيزى السمين ..

أنت ضحية .. نعم ضحية، لتلك الدهون الجاثمة فوق جسدك، والتى تهدد صحتك . فهى عدو لدود، يريد أن يشل حركتك، ويؤثر على قلبك وشرايينك، ويصيب مفاصلك، وكبدك ..

ولذا نجد أن القرآن الكريم منذ أكثر من أربعة عشر قرنًا ينادي: ﴿ ... **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴾ (الأعراف: ٣١).

ويحثنا رسولنا الكريم ﷺ على عدم الإفراط في تناول الطعام فيقول: **«ما ملأ آدمي وعاءً شرًا من بطنه»**[١] .

وهكذا حثت كل ديانات السماء، وكذلك الحكماء والخبراء، بتنظيم تناول الطعام كمًا نوعًا .

عزيزى .. لم تعد السمنة مظهرًا من مظاهر الرفاهية والغنى، كما كان يعتقد من قبل، بل أصبحت رمزًا لسوء التغذية والمرض .. ولم يصبح الطريق إلى قلب الرجل معدته، بل أصبح طريق المعدة هو طريق الهلاك والسمنة !! .

وأصبحت الرشاقة الآن سمة من سمات العصر المتحضر، الذى يحتاج إلى خفة الحركة، والسرعة في الأداء .

---

(١) أخرجه ابن ماجه برقم (٣٣٤٩).

وفى هذا الكتاب :

حاولت جاهدًا أن أقدم للباحثين عن علاج لسمنتهم، والراغبين في إنقاص أوزانهم، أسلحةً متعددة لمحاربة هذا العدو اللدود المرابط فوق أجسامهم، حتى يتمكنوا من طرده، وتعود إليهم رشاقتهم ونشاطهم .

ولقد تناولت مدارس متعددة في التخسيس، وعلاج السمنة، منها ما هو فرنسي، ومنها ما هو إنجليزي، وأمريكي، وكذلك عرضت لبعض المدارس المصرية في الرجيم والتخسيس .

ولم أغفل في هذا الكتاب عن توضيح دور الرياضة المهم كوسيلة للتخسيس وعلاج السمنة .

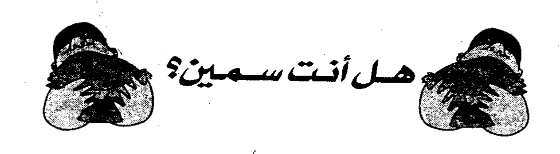
ومن جهة أخرى تناولت الوسائل الحديثة مثل الموجات الصوتية التي تستخدم الآن في علاج السمنة الموضعية مثل الأرداف، والكرش والأفخاذ . . وبذلك تمكنا من حل كثير من المشكلات النفسية التي كانت تصيب أصحاب هذه السمنة الموضعية .

وفي نهاية كتابي تناولت الوسائل غير الفعالة في علاج السمنة، حتى لا ينخدع فيها كثير من أعزائي السمان .

وأخيرًا . . عزيزي القارئ أتمنى لك الصحة الجيدة، والرشاقة الدائمة والله الموفق .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

د .حسن فكري منصور
مدير مركز ابن سينا للتغذية
دمنهور ـ ت: ٣٣٢١٥٣٥ / ٠٤٥
فاكس: ٣١٣٨٤٦ / محمول: ٠١٠١٨٣٣٦٠٦



❋ ماذا يعني أن فلانًا أو فلانة سمين ..؟!

السمنة: هي تراكم كمية زائدة من الدهون في الجسم، مما يؤدي إلى زيادة غير طبيعية في وزن الشخص، بالنسبة لطوله، وعمره . . .

إذا زاد وزن أي شخص أكثر من ٢٠٪ على وزنه الطبيعي، نتيجة لتراكم الدهون . . . فإننا نطلق علية كلمة (سمين).

❋ كيف نستطيع أن نشخص ما إذا كان الشخص سمينًا أم لا ؟

(معامل الكتلة) أفضل طريقة لتشخيص السمنة ..!

هناك طريقة جيدة لتحديد ما إذا كان الشخص سمينًا أم لا، تسمى (معامل الكتلة)، وتتم بقسمة الوزن الحالى على مربع الطول بالمتر:

إذا تراوح الناتج من ٢٥ - ٢٩,٩ فالشخص يعاني سمنة بسيطة، وإذا تراوح الناتج من ٣٠ - ٤٠ فإنه يعاني سمنة متوسطة، وإذا زاد الناتج على ٤٠ فالشخص يعاني سمنة مفرطة، أما إذا قل الناتج عن ١٨ فهو نحيف. (النسبة الطبيعية من ٢٢ - ٢٥).

مثال: وزن شخص ما ١٠٠ كيلو جرام، طوله ١,٧ متر.

إذن يكون معامل الكتلة = $\frac{١٠٠}{١,٧ \times ١,٧}$ = ٣٤,٦ فهذا شخص يعاني سمنة متوسطة.

طريقة سهلة.. ولكن غير دقيقة !!

اطرح مائة من طولك بالسنتيمتر . . فإذا كان وزنك أكثر من الناتج . . فأنت سمين . فإذا كان طولك ١٦٠ سم، فإن وزنك المثالى يساوي :

١٦٠ - ١٠٠ = ٦٠ كجم .

مع ملاحظة أن هذه الطريقة هي قياس تقريبي للوزن المثالي، ولا يراعى فيها العمر، والجنس، ولا كمية الدهون بالجسم .

كيف أستطيع تحديد وزنى المثالى ..؟

- تعرف على وزنك المثالي في أربع خطوات:

١ - قس طولك بالمتر، وليكن ١,٧ متر.

٢ - قم بتربيع هذا الرقم أي: اضربه في نفسه ١,٧ × ١,٧ = ٢,٨٩

٣ - قم بضرب الناتج في ٢٠ لحساب الحد الأدنى لوزنك المثالي:

٢٠ × ٢,٨٩ = ٥٧,٨

٤ - قم بضرب نفس الناتج في ٢٥ لحساب الحد الأقصى لوزنك المثالي:

٢٥ × ٢,٨٩ = ٧٢,٢٥

من هذا المثال يتضح أن الوزن المثالي لشخص طوله ١,٧ متر يجب أن يتراوح بين (٥٧,٨ - ٧٢,٢٥ كجم).

كم تبلغ نسبة الدهون الطبيعية في جسمك ؟

يحتوي الجسم على حوالي ٣٠ مليار خلية دهنية، موزعة في مناطق مختلفة، تختزن بداخلها ما يقرب من ١٥ كجم من الدهون في صورة جلسريدات ثلاثية .

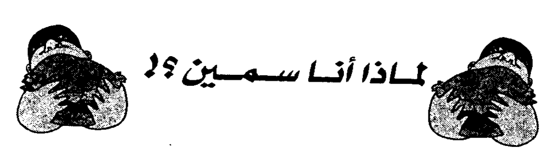
- وتشكل هذه الدهون من ١٥ - ١٨٪ من وزن الجسم في الذكور.

- ومن ٢٠ - ٢٥٪ في حالة الإناث.

- وعادةً تزيد هذه النسبة مع تقدم العمر، وإذا زادت هذه النسبة على ٢٥٪ في الذكور، و٣٠٪ في الإناث فهم يعانون السمنة.

❊ ما المقصود بجهاز قياس نسبة الدهون بالجسم ؟! وما فائدته ؟

هو من الأجهزة الحديثة، يعمل من خلال إمداده ببيانات حول طول، ووزن الشخص الحالي، وكذلك عمره، وعند توصيله بالجسم، يمكنه حساب الوزن المثالي للجسم، ونسبة الدهون فيه، ووزن العضلات، والعظام والأعضاء الداخلية (الوزن الحيوي) وكذلك يمكنه قياس نسبة الماء بالجسم، ومعدل حرق السعرات الحرارية .



سببان رئيسيان وراء سمنتك .. !!

❊ ببساطة شديدة .. أهم سبب يجعلك سميناً، أنك تتناول كميات كبيرة من الأطعمة، ذات السعرات الحرارية العالية، أكبر بكثير من احتياجاتك اليومية، ويوما بعد يوم .. وشهراً بعد شهر .. وسنة بعد سنة يتراكم هذا الطعام الزائد على هيئة دهون .. وتصاب أنت أيها المسكين بالسمنة .

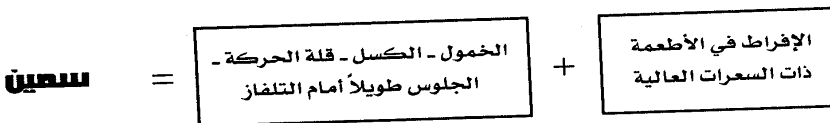
ونوعية الطعام هنا، لها دور مهم في إصابتك بالسمنة، فالأطعمة الغنية بالسكريات والنشويات والدهون لها سعرات حرارية عالية، ولها القابلية للتخزين بسرعة على هيئة دهون داخل جسمك .

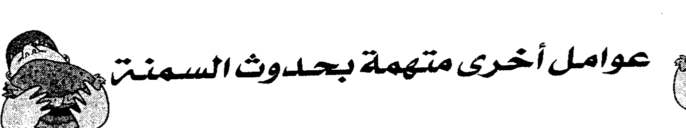


❊ الخمول .. الكسل .. قلة الحركة .. المكوث طويلا أمام التلفاز .. هى السبب الثانى في إصابتك بالسمنة .

فأكثر من ٦٥٪ من حالات السمنة، وجد أنهم قليلو النشاط، والحركة، وهذا ما يفسر سر انتشار السمنة بشكل ملحوظ في المجتمعات ذات المستوى الاجتماعى والاقتصادى المرتفع، حيث يكثر استعمال السيارات والمصاعد الكهربائية في التحركات، ويكثر استعمال الغسالات، والمكانس، والأدوات الكهربائية داخل المنازل .. كل هذا حد من نشاط وحركة الإنسان، لتكون النتيجة انتشار السمنة، وزيادة الوزن .

❊ هذان السببان الرئيسيان في أنك سمين:





❊ **هل للوراثة دور في حدوث السمنة ؟**

١ يرى كثير من العلماء أن للوراثة دورًا في حدوث السمنة، وانتقالها من الأجداد والآباء إلى الأبناء . ويرى البعض أن هناك خللا ما يحدث في بعض الجينات الوراثية، هذا الخلل هو المسئول عن حدوث السمنة لدى بعض الأشخاص .

■ **دراسة :**

أثبتت بعض الدراسات، أنه إذا كان أحد الوالدين سمينًا، فإن احتملات السمنة عند الأبناء قد تصل إلى ٤٠٪، أما إذا كان كلا الوالدين سمينًا، فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان ترتفع إلى ٨٠٪ .

أما إذا كان كلا الوالدين رشيقًا، فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان لا تتجاوز ٧٪.

❋ لكن.. ماذا يرث الأبناء السمان من الأجداد والآباء؟

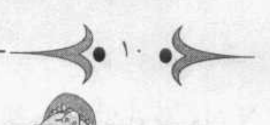
هناك عدة عوامل يرثها الأبناء من الآباء مثل :

- زيادة عدد الخلايا الدهنية على المعدل الطبيعي .
- مناطق توزيع الدهون في الجسم كتوزيعها في الأرداف، والبطن مثلا .
- قد يرث الأبناء السمان خللا في التفاعلات الكيميائية، التي ينتج عنها زيادة تراكم الدهون بالجسم .
- وقد يرثون قلة القدرة على استهلاك الدهون وتكسيرها .
- والبعض يرث تغيرات في بعض الهرمونات بالجسم، مثل : الزيادة في إفراز هرمون الأنسولين، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة تكوين وتراكم الدهون بالجسم .
- وهناك أبناء يرثون من الآباء الشراهة في تناول الطعام .
- وآخرون يرثون الكسل، والخمول، وقلة الحركة من آبائهم .

• ولكن .. يجب أن نلاحظ:

أن الأبناء يرثون من الآباء والأجداد الاستعداد الوراثي للسمنة، ولكنهم لو حافظوا على تنظيم طعامهم من حيث الكم والكيف .. وواظبوا على النشاط والحركة، والرياضة، فهم في أمان من الإصابة بالسمنة .

—— •◆• ——




الغدد المتهم البريء

※ هل أمراض الغدد الصماء متهمة بإصابة نسبة كبيرة من الناس بالسمنة؟

يُلصِق كثير من الناس تهمة إصابتهم بالسمنة إلى الاضطرابات في الغدد، والهرمونات .. وهذه التهمة غير صحيحة في أغلب الحالات .. ولكن هؤلاء الناس يريدون الهروب من الواقع، حيث إن معظم حالات السمنة ناشئة عن كثرة تناول الأطعمة ذات السعرات العالية، وإلى الكسل وقلة الحركة .

- **وأحب أن أوضح ..**

أن خلل الغدد، واضطرابات الهرمونات لا يزيد دورها في إحداث السمنة على ٥٪ من مجموع الأشخاص المصابين بالسمنة .

- **أهم الاضطرابات الهرمونية .. التي تسبب السمنة هي :**

▪ زيادة إفراز هرمون الكورتيزون في الجسم من (الغدة الكظرية) «غدة فوق الكلى»، مما يسبب مرضا يعرف باسم (كوشينج) ويتصف هذا المرض بتراكم الدهون في منطقة الوجه، والرقبة، والجذع، دون الأطراف .

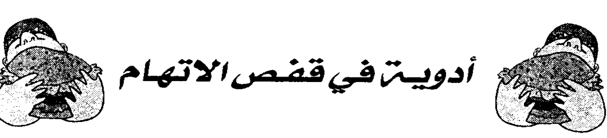
▪ نقص إفراز هرمون (الغدة الدرقية) «غدة أعلى الرقبة» مما يؤدي إلى تراكم مواد مخاطية سكرية، واختزان الماء تحت الجلد، والتقليل من استهلاك الدهون .

▪ نقص إفراز هرمونات (الغدة النخامية) «غدة بقاع المخ» وهي غدة مسيطرة على معظم الغدد الصماء الأخرى .

- وأحيانا قد تصاب غدة الهيبوثلامس بالمخ بأمراض عضوية أو اضطرابات نفسية تؤدي إلى حدوث خلل في مركز الأكل، أو مركز الشبع الموجود بهذه الغدة فتكون النتيجة زيادة الشهية لتناول الطعام في الغالب وحدوث السمنة ..

- **وأؤكد مرة ثانية ..**

أن حالات خلل الغدد، واضطرابات الهرمونات هي حالات نادرة الحدوث، ولا ينبغي اتهامها على طول الخط، بأنها السبب وراء السمنة .



❋ هل هناك أدوية يؤدي تناولها إلى حدوث السمنة ؟

نعم .... مثل :

الكورتيزون ..

يستعمل عقار الكورتيزون بكثرة في الأمراض المناعية، والحساسية، والتهاب الجلد، والربو، والروماتيزم .. ومعظم هذه الأمراض تتميز بأنها مزمنة، وتحتاج لفترات طويلة من العلاج بهذا العقار . ومعروف عن الكورتيزون أنه يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة الوجه، والرقبة، والصدر، والبطن، (دون الأطراف) .

- بالإضافة إلى أن هذا العقار يؤدي إلى اختزان الماء، والملح داخل الجسم، وتحت الجلد مما يسبب زيادة في الوزن (سمنة كاذبة) !

حبوب منع الحمل ..

نسبة كبيرة من أقراص منع الحمل تحتوي على هرموني الأستروجين والبروجسترون .. وهذان الهرمونان لهما دور في زيادة الوزن وظهور السمنة .

فهما يزيدان من اختزان الماء داخل الجسم، وتحت الجلد، كما أن هرمون البروجسترون يؤدي في العادة إلى زيادة الشهية لتناول الطعام .

الأدوية المضادة للحساسية ..

بعض الأدوية المضادة للحساسية مثل الأفيل، والتافيجيل، . . وجد أنها تؤدي في بعض الأشخاص إلى تنشيط مركز الأكل في غدة الهيبوثلامس، فتزيد من الشهية، والقابلية لتناول الطعام مما يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن بعد فترة طويلة من العلاج.

- وهذا ما دفع بعض مراكز علاج النحافة، إلى استخدام هذه الأدوية كفاتح للشهية، ولزيادة الوزن .

الأدوية المهدئة ... والمضادة للاكتئاب ..

بعض الأدوية التي تستخدم في علاج الأمراض النفسية، مثل : (الفينوثيازين)، وبعض الأدوية المهدئة مثل (التربتازول) و (الكالمبام) . . وجد أن استخدامها لفترة طويلة يؤدي إلى السمنة . فبعضها ينبه مركز الأكل في المخ ويفتح الشهية، والبعض الآخر يقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون لما يسببه من خمول، وكسل، وقلة الحركة .

هرمون الأنسولين ..

من المعروف أن هرمون الأنسولين الذي يستخدم في علاج مرض السكر، يعمل على تخزين الجلكوز في صورة نشا بالكبد والعضلات، وفي صورة دهون في الخلايا الدهنية . ولذا نجد أنه بعد فترة من العلاج به، يزداد الوزن، وتزداد كميات الدهون المتراكمة بالجسم

وهذا ما يجعل بعض الأطباء يستخدم حقن الأنسولين ـ أحيانًا ـ في علاج النحافة .

المشكلات النفسية هل تسبب السمنة ؟

الاضطرابات النفسية من قلق وتوتر، مع المشكلات العاطفية قد تؤدي كلها إلى التأثير على الشهية لتناول الطعام، إما بالإيجاب وإما بالسلب .

فلدى بعض الأشخاص قد تسبب المشكلات النفسية زيادة الشهية لتناول الطعام، هربا من هذه المشكلات . وقد يحدث العكس عند أشخاص آخرين .

ويعزو البعض هذا، إلى أن الاضطرابات النفسية تكون مصحوبة ببعض التغيرات الكيميائية، وإفراز بعض المواد مثل مادة (السيروتونين) Serotonin ، هذه التغيرات، وهذه المواد لها تأثير أيضا على مركز الأكل، والشبع بالمخ . . وبالتالي تؤثر في الشهية لتناول الطعام .

التدخين .. ما علاقته بالسمنة ..؟

يشكو كثير من المدخنين من قلة الشهية لتناول الطعام، مع نقص ملحوظ في الوزن . . ويلاحظ أن نسبة كبيرة منهم يزداد وزنهم عقب الإقلاع عن السجائر والتدخين، ويفسر الباحثون هذا بأن التوقف عن التدخين يؤدي إلى نقص مفاجئ في مادة النيكوتين في خلايا المخ، مما ينتج عنه زيادة في الشهية لتناول الطعام، وخاصة السكريات فيحدث زيادة في الوزن.



التخسيس لماذا؟!



عزيزي السمين: أنت تحفر قبرك بفمك !! فبين يدي عدد كبير من البحوث العلمية، والدراسات الطبية المتخصصة، جميعها تؤكد أن للسمنة تأثيرًا سلبيًا على الصحة، وتشكل عنصرًا خطرًا على الحياة . فنسبة كبيرة من السمان أكثر عرضة لاحتمالات الوفاة بأمراض السكر، والقلب، والشرايين، وسرطان القولون من الأفراد الطبيعيين في الوزن .

❊ هل يؤدي أى نوع من أنواع السمنة - بسيطة كانت أو مفرطة - إلى حدوث مضاعفات ؟

لا يعتمد ظهور المضاعفات على درجة السمنة فقط ولكن يعتمد على عوامل كثيرة أذكر منها :

١ - **درجة السمنة:** فكلما زاد الوزن زادت فرص حدوث المضاعفات، ومن الثابت أن السمنة المفرطة هي من أهم العوامل المؤدية لظهور المضاعفات .

٢ - **وقت ظهور السمنة:** فظهور السمنة مبكرا عند الأطفال ثم اختفاؤها يجعلهم أقل عرضة للإصابة بالمضاعفات من ظهورها في البالغين ثم استمرارها .

٣ - **توزيع السمنة:** فقد أثبتت الدراسات أن كيفية توزيع الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم لها علاقة بحدوث المضاعفات المختلفة .

احذر الكرش..!!

❋ هل تجمع الدهون في منطقة البطن (الكرش) والصدر له مضاعفات أكثر من توزيع الدهون في أي منطقة أخرى ؟

نعم فقد أثبتت الدراسات العديدة أن تراكم الدهون في منطقة البطن والصدر يزيد من فرص حدوث أمراض السكر والقلب وارتفاع الضغط، وكذلك يزيد من فرص زيادة الكوليسترول وحمض البوليك في الدم، ولقد تم تفسير ذلك من قبل الباحثين بأن تركيب ووظيفة الخلايا الدهنية في منطقة البطن لها طابع خاص حيث أنها تعمل على زيادة معدلات سكر الجلوكوز وهرمون الأنسولين في الدم وكلاهما يلعب دورا هاما في الإسراع بظهور تصلب الشرايين والمضاعفات الأخرى .

ويفسر البعض الآخر من الباحثين خطورة سمنة البطن بأنها تكون قريبة من الكبد والبنكرياس فتؤثر تأثيرا مباشرا عليهما مما يزيد من هرمون الأنسولين وجلوكوز الدم.

السمنة وأمراض القلب

❋ هل أثبتت الدراسات المختلفة علاقة بين السمنة وحدوث أمراض القلب ؟

نعم . . أثبت الباحثون أن هناك تأثيرًا سلبيًا للسمنة على القلب ولا سيما سمنة الصدر والبطن، فالسمنة تؤدي إلى تضخم البطين الأيسر للقلب وكذلك البطين الأيمن إذا كانت السمنة مفرطة، وفي النهاية تضعف عضلة القلب وتقل كفاءتها مما يؤدي في النهاية إلى هبوط في عضلة القلب . ولقد أكدت دراسة حديثة أجريت في٢٤ مدينة في بريطانيا على حوالي ٨٠٠٠ رجل بدين أكدت أن هؤلاء البدناء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من الرجال ذوي الوزن الطبيعي .

هل للسمنة أيضا تأثير على الشريان التاجي وحدوث الذبحة الصدرية وجلطات القلب ؟

أثبت الباحثون أن السمنة أحد العوامل الخطيرة التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض الشرايين عامة ومرض الشريان التاجي خاصة من خلال ترسيب الدهون والأحماض الدهنية على جدار الشريان التاجي، وربما أدت إلى انسداده مما يزيد من حدوث الجلطات والذبحات الصدرية .

هل هناك علاقة بين السمنة وارتفاع ضغط الدم ؟

من المعروف أن هناك علاقة مباشرة بينهما، وتعتبر السمنة المفرطة أحد عوامل الخطورة المسببة لارتفاع ضغط الدم . . ولقد أثبتت الدراسات أن هناك تناسبا طرديا بين درجة السمنة وارتفاع ضغط الدم .

يشكو كثير من المرضى المصابين بالسمنة بضيق في التنفس مع أقل مجهود فما هو السبب ؟

يرجع ذلك إلى تراكم الدهون على القفص الصدري وتحت الحجاب الحاجز، مما يعوق تمدد وحركة الرئتين، وكذلك يقلل من حركة الحجاب الحاجز فيشعر المريض "بكرشة نفس" وضيق في التنفس، كما أن زيادة الوزن تزيد العبء على القلب والرئة .

السمنة والشخير

هل هناك علاقة بين السمنة والإصابة بالشخير ؟

نعم . . يشكو نسبة كبيرة من المرضى المصابين بالسمنة بظاهرة الشخير، وقد فسر الباحثون ذلك بأنه يحدث نتيجة لارتخاء عضلة البلعوم ورجوع اللسان إلى الخلف بتأثير السمنة .

هل المرضى المصابون بالسمنة أكثر عرضة للإصابة بأمراض المرارة والحصوات المرارية من غيرهم من الناس ؟

من المعروف أن أمراض المرارة تكثر في السمان خصوصا في السيدات ذوات الحمل المتكرر، وقد عزا الباحثون هذا إلى الزيادة الكبيرة في هرمون الإستروجين نتيجة للسمنة والحمل المتكرر، والتي تؤدي إلى إرتفاع الكوليسترول بالدم مما يؤدي إلى ترسيبه على جدار الحوصله المرارية مكونا فيما بعد حصوات المرارة.

هل المرضى السمان أكثر عرضة للإصابة بتشحم الكبد (زيادة الدهون في الكبد)؟

- وبمعنى آخر ما هي العلاقة بين تشحم الكبد (Fatty Liver) والسمنة ؟

أثبتت الأبحاث المتعددة أن تشحم الكبد تزداد نسبته بصورة واضحة في المرضى المصابين بالسمنة، وأنه بعد تخفيف الوزن وعلاج السمنة يقل هذا التشحم .

لماذا يزداد معدل حدوث الفتق السري عند السيدات البدينات ؟

يرجع ذلك لتراكم كميات من الدهون حول الأحشاء، مما يسبب زيادة ضغط هذه الأحشاء على جدار البطن، ولا تنسى أن المرضى السمان خاصة - السيدات - يكون لديهم ترهل وضعف في عضلات البطن من تأثير السمنة، مما يزيد من فرصة حدوث الفتق السري.

مشاكل المفاصل والعظام وعلاقتها بالسمنة

لماذا ينصح أطباء العظام مرضاهم بإنقاص وزنهم وعلاج سمنتهم ؟

لما لهذه السمنة من مضاعفات على المفاصل، خصوصًا مفصلي الركبة والقدمين، وقد تؤثر هذه السمنة على مفاصل الحوض أو مؤخرة العمود الفقري، حيث إن هذه

المفاصل تعـاني من الحمل الزائد عليهـا مما يؤدي إلى حدوث خشونة في الغـضاريف الموجودة بهذه المفاصل وتآكلها وإصابتها بالالتهاب المزمن .

❋ وهل هناك علاقة بين مرض النقرس (داء الملوك) والسمنة ؟

نعم . . يعـاني المرضى المصـابون بالسـمنة مـن داء النقرس بـنسبـة أكـبـر من الأشخاص الطبيعيين، ويرجع هذا إلى الإفراط في الأكل الذى يؤدي إلى زيادة معدل حمض البوليك بالدم وترسيبه في الأغشية المبطنة للمفاصل حيث يسبب ذلك الشعور بالألام الشديدة وخاصة مفصل الإصبع الكبير للقدم .

❋ يعاني كثير من مرضى السمنة من دوالي الساقين، فهل هناك علاقة بين السمنة وحدوث الدوالي ؟

نعم . . هناك علاقة أثبتتها الإحـصائيات . . وقد يرجع هذا نتيجة للوزن الزائد على الساقين .

السمنة ومرض السكر..!

❋ دائما ما ينصح أطباء الباطنة مرضى السكر بالحفاظ على الوزن المثالي وعلى سمنتهم .. فهل هناك علاقة بين حدوث السكر والسمنة ؟

من المعروف أن مرض السكر يعتبر من أكثر الأمراض التي تصاحب السمنة، وأن حوالي ٨٠٪ من الأشخاص المـصابين بالسكر يعانون من السمنة . . ويفـسر هذا بأن البدانة تكون مصحوبة عادة بنقص في عدد مـستقبلات الأنسولين الموجودة على جدار الخليـة، أو حدوث خلل في هذه المسـتقـبلات يؤثر على كـفاءتـهـا بحيث لا يتـحد الأنسولين بـهـا، وبالتالي يفقد فاعلـيته مما يؤدي إلى عدم دخول الجلوكـوز للخلية،

فيزداد معــدله بالدم مما يؤدي بدوره إلى إثارة خلايا بيتا بالبنكرياس لإفراز كمــية أكبر من الأنسولين، فتكون المحصلة زيادة الجلوكوز والأنسولين معا وظهور السكر .

❊ هل هناك علاقــة بين اضطـرابات الدورة الشـهـرية عند الســيدات وبين السمنة ؟

نعم . . وجد أن هــناك علاقة بين اضطرابــات الدورة الشهرية وبين الــسمنة . . حيث إن السمنة تؤدي إلى اضطرابات هرمونية تؤثر على انتظام الدورة الشهرية .

السمنة .. والعقم

❊ هل هناك علاقة بين السمنة والإصابة بالعقم عند السيدات ؟

نعم . . قــد أثبتت الأبحــاث أن هناك ثمة عــلاقــة بين السمنة وبين العــقم عند الســيدات، فقد وجــد أنه في الســيدات المصابات بالسمنة يــزداد تراكم الدهون حول المبيض وحول قناة فــالوب، مما يؤدي إلى اضطرابات في عملية التبويض والتــخصيب مما يعرقل حدوث الإنجاب، ولا يقتصر هذا الأمر على النساء فقط، بل وجد أن هناك علاقة بين السمنة والعقم عند الرجال .

❊ هل هناك علاقة بين الوفاة في سن مبكرة وبين الإصابة بالسمنة ؟

أصبح من شبه المتفق عليه أن الإصــابة بالسمنة مرتبطة إلى حد ما بالوفاة في سن مبكرة . . ولقد وجد أن الوفاة بسبب الأمراض الخطيــرة فرصتها أكبر مرة ونصف في المرضى المصابين بالسمنة من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي .

———— •◆• ————

❊ تأثير السمنة على الجلد ؟

يقع مريض السمنـة فريسة للفطريات، التي تنتشر بين ثـنايا جلده، وخاصة تحت الإبط، والثديين، وبين الـفخذين . . ويسـاعد على انتشـار هذه الفطريات زيادة ثنايا الجلد عند السمان، والعرقُ الغزير الناشئ عن السمنة .

وأكثـر هذه الفطريات شيوعـًا، فطر (المونـيليا) وهو يسبب احـمراراً بالجلد، مع حكة (هرش) في مناطق انتشارها .

كذلك تكثر الدمامل، والالتهابات البكتيرية، وحمو النيل بجلد السمان .

❊ما سـبب ظهـور خطوط بيـضـاء وحـمـراء في منطقـة البطـن والذراع والفخذين، عند السمان ؟

تظهـر هذه الخطوط في العـادة لدى بعض الأشخـاص الذين لديهم الاسـتعـداد لحدوثها، نتيـجة لزيادة وزنـهم بشكل سريع، وكذلك نتيجة لشد الجلـد بدرجة كبيرة وخلال فترة قصيرة.

فمن المعروف أن جلد الإنـسان يحتوي على عدة طبـقات، توجد طبقـة منها لها مرونة للشد، ولكن بحـدود معينة، وعند تمدد الجلد نتيـجة لزيادة الوزن، لا تستطيع هذه الطبقة التمدد بنفس القدر، لافتقارها إلى المرونة الكافية فتحدث هذه الخطوط .

وقد نرى هذه الخطوط أيضـًا مع الحمل، أو عند الإصـابة بمرض (كوشينج)، أو العلاج بالكورتيزون لمدة طويلة .

❊وهل تختفي هذه الخطوط مع علاج السمنة وإنقاص الوزن ؟

في الغالب لا تختفي هذه الخطوط عقب نزول الوزن، ولكن تقل حدتها .

السمنة ومشاكلها

ارتفاع الضغط	الإمســــاك	كرشة النفس
ارتفاع الكوليسترول	مرض السكر	الشخير
الذبحة الصدرية	النقرس	الخطوط الجلدية
الجلطة القلبية		التهابات الجلد
الكبد الدهني		الاكتئـــاب
التهاب حصيات المرارة	وجع المفاصل	الكسل والخمول
عسر الهضم	العقم	الموت المبكر
زيـادة العــرق	نقص الثقة بالنفس	السكتة القلبية
الصــــــداع	زيادة شعر الجسم	الأورام
أكياس بالمبيض	اضطرابات بالدورة الشهرية	قلة الرشاقة





كيف تنقص وزنك وتتخلص من السمنة



عزيزي السمين .. عزيزتي السمينة:

إذا كنت تعتقد أنك بنظام غذائي قاس، لمدة قصيرة، سوف تتخلص من سمنتك إلى الأبد . . فأنت مخطئ

إذا كنت تعتقد أنك سوف تستمر على عاداتك السيئة في تناول الطعام بدون حساب ، وأنك بذلك سوف تتخلص من السمنة . . فأنت مخطئ .

إذا ظللت على كسلك، وخمولك، وجلوسك أمام التلفاز تأكل بالساعات، وتعتقد أن سمنتك سوف تغادر جسمك . . فأنت مخطئ .

ولكن يا عزيزي : أنت مطالب بالكثير لكي تودع سمنتك، وتتخلص من دهون جسمك، وتستعيد رشاقتك . . .

مطلوب منك :

- أن تغير أسلوب حياتك، وتصبح إنسانا جديدًا مدى الحياة .
- أن تغير من عاداتك السيئة في تناول الطعام بدون حساب .
- أن تودع الكسل، والخمول، وتصبح إنسانًا نشيطًا مواظبًا على ممارسة الرياضة والمشي .
- إرادة قوية وعزيمة صادقة لمحاربة السمنة المحصنة بالعزم والإصرار .
- ألاَّ يدب الملل إلى نفسك؛ أو يتسرب اليأس إليك فالطريق طويل طويل . . والخصم قوي وشديد ولن تستطيع أن تقضي عليه في أسابيع أو شهور .

- في مكافحة السمنة، اتبع أسلوب الخطوة خطوة، وابتعد عن أسلوب القفز، واستعجال النتائج حتى لا تجهد فتيأس .

عزيزي السمين ... عزيزتي السمينة:

أنت في معركة . .نعم في معركة، بينك، وبين هذه الدهون المكدسة في جسمك، وفي هذه المعركة، إما أن تكون أنت المنتصر على هذا العدو المسمى بالسمنة، وتطرده من جسمك، وتقول له : وداعا . وإما أن تنتصر عليك هذه السمنة اللعينة، وتستمر في تضخمها، وفرض سلطانها عليك، وتستمر أنت مقطوع النفس، تشكو آلام المفاصل، وآلام النفس . . وهنا . . تقول لك السمنة: وداعًا لصحتك.

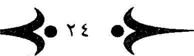
ما أسلحة محاربة السمنة .. والتخلص منها ؟

- الرجيم الغذائي ذو السعرات الحرارية المقننة، والمحدود في كمية السكريات والنشويات، والدهون . . وهذا هو أقوى الأسلحة، وأحسن الوسائل لعلاج السمنة يقول تعالى: ﴿ ... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (الأعراف: ٣١)، ويقول الرسول ﷺ : **«ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه»**[١] .

- المواظبة على ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، وخاصة رياضة المشي، والبعد عن الكسل والخمول وركوب السيارات . . وهذه الوسيلة لا تقل أهمية عن الوسيلة الأولى .

---

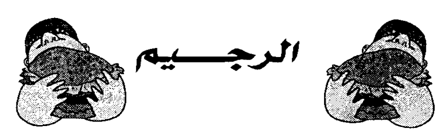
(١) أخرجه ابن ماجه برقم (٣٣٤٩).



هاتان هما الوسيلتان المهمتان في محاربة السمنة والتخلص منها . . وهناك بعض الوسائل، والعوامل المساعدة الأخرى مثل:

- الأدويـة .
- الإبر الصينية .
- الموجات الكهرومغناطيسية (الحلق الطبي) .
- الأعشاب الطبية .
- الجراحـة .
- شفط الدهون .
- والحديث الآن (استخدام الموجات الصوتية) .
- أشـعة اللـيزر .

وقبـل هـذا وذاك هناك سـلاح مهم لابد من اسـتخدامـه في هذه المعركـة وهو سلاح العزيمة القـوية، والنية الصادقة، والإرادة والتصـميم، وعدم الملل أو اليأس .



الرجـــيم

❊ ما المقصود بكلمة رجيم؟!

كلمة (رجـيم) تعني نظامًا . . و(رجيم غـذائي) تعني: نظام في كميـة الطعام، نظام في عناصر الطعام . . نظام في عدد السعرات الحرارية . . نظام في مواعيد تناول الوجبات . . نظام في عدد الوجبات . . نظام في طريقة تناول الطعام .

أى أن كلمة (رجيم) ليس معناها (الحرمان) كما يعتقد كثير من الناس، ولكنها نظام.

❊ ما مواصفات الرجيم الجيد لإنقاص الوزن دون أن يسبب مشاكل للجسم ؟!

• **مواصفات للرجيم الجيد لعلاج السمنة ..**

١ ـ يحتوي على العناصر الغذائيـة المختلفة : البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون والفـيـتامـينات، والأمـلاح المعـدنيـة، على أن تكون نسـبـة الكربوهيـدرات، والدهون محدودة .

٢ ـ يعـمل على خـفض نسب الدهون بالجسم، دون المسـاس بالوزن الحيـوي (وزن العضلات، والعظام، والأعضاء الداخلية) .

٣ ـ لا يؤثر على نسبة السوائل، والأملاح الموجودة بالجسم .

٤ ـ لا يؤثر على حيوية ولياقة الجسم، أو على نضارة وحيوية الجلد .

٥ ـ أن يعمل على خفض الوزن تدريجيا . . وليس دفعة واحدة .

٦ ـ لا يقتـصر على وجبة واحـدة يوميا . . بل يقـسم إلى ٣ – ٥ وجبات صغـيرة، ذات سعرات منخفضة .

٧ ـ أن يحتوي على الأطعمة الغنية بالألياف، والماء، مثل الفواكه والخضروات .

السعر الحراري .. وعلاقته بالسمنة

❊ ***كثيرا ما تتكرر كلمة السعر الحراري عند الحديث عن الرجيم .. فما المقصود بهذا المصطلح ؟***

السعر الحراري أو (الكالوري) كما يسميه البعض، يقصد به هنا وحدة قياس الطاقة الناشئة عن احتراق الأغذية .

- ***بتوضيح أكثر :***

إذا كنا نقيس الطول بالمتر، والوزن بالكيلو، فإننا نقيس الطاقة الناشئة عن أكسدة واحتراق الأغذية بالسعر الحراري (الكالوري).

وعندما نقول : إن رغيف الخبز يحتوي على ٣٠٠ سعر حراري مثلاً، معنى هذا أن رغيف الخبز بعد هضمه وامتصاصه، وتمثيله غذائيا، يتم احتراقه ليعطى طاقة مقدارها ٣٠٠ سعر حراري.

وكل نوع من أنواع الطعام يعطي طاقة تقدر بسعرات حرارية مختلفة، وكذلك العناصر الغذائية الرئيسة عند احتراقها داخل الجسم فإنها تعطي سعرات تختلف من نوع لآخر :

- جرام دهون يعطي ٩ سعرات حرارية .
- جرام من الكربوهيدرات يعطي ٤ سعرات حرارية .
- جرام من البروتينات يعطي ٤ سعرات حرارية .

ورغم تساوي كل من الكربوهيدرات (نشويات، وسكريات) والبروتينات في مقدار ما ينتج منها من سعرات حرارية، لكن الفرق بينهما أن الكربوهيدرات من

السهل تحويلها إلى دهون، مسببة السمنة، بينما البروتينات من الصعب تحويلها إلى دهون . . ولذا تعتمد معظم البرامج الغذائية لعلاج السمنة على تقليل الكربوهيدرات، مع تعويضها بالبروتينات .

※ وكم سعرًا حراريًا يحتاج إليه الإنسان في اليوم لكي يستطيع أن يزاول نشاطه، وحياته اليومية ؟

مقدار ما يحتاجه أي شخص من السعرات الحرارية، يتوقف على درجة نشاطه، وحركته، ومجهوده كما يلي :

- ٢٥ سعرًا حراريًا لكل كيلو جرام من الوزن المثالي للشخص ذي النشاط الضعيف، مثل الموظفين على المكاتب، أو أعمال المنزل الخفيفة .
- ٣٠ سعرًا حراريًا لكل كيلو جرام من الوزن المثالي، للشخص ذي النشاط المتوسط، مثل : أعمال المدرسين في المدارس، والطبيب في المستشفى والعيادة .
- ٣٥ - ٤٠ سعرًا حراريًا لكل كيلو جرام من الوزن المثالي، للشخص ذي النشاط الزائد مثل : المزارعين في الحقول، وعمال البناء، والرياضيين .

معنى هذا أن المدرس، صاحب النشاط المتوسط، والذي يصل وزنه المثالي إلى ٦٠ كيلو جرام . . يحتاج يوميا إلى : ٦٠ × ٣٠ = ١٨٠٠ سعر حراري .

- لو تناول ١٨٠٠ سعر حراري يوميًا، فإنه بذلك سوف يسد احتياجاته اليومية من الطاقة، ولن يوفر شيئًا، ولن يحتاج إلى تكسير دهون . . أي أن وزنه سوف يثبت كما هو .

※ ولكن ما علاقة السعرات الحرارية .. بزيادة الوزن، والسمنة ؟

لو أن المدرس السابق، الذي يحتاج إلى ١٨٠٠ سعر حراري يوميًا، تناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية تقدر بـ ٣٠٠٠ سعر حراري يوميا، فإنه سوف يستهلك منها

١٨٠٠ سعر حراري في أنشطته المختلفة، والباقي ١٢٠٠ سعر حراري سوف يدخره في العادة على هيئة نشا بالكبد والعضلات وفي الخلايا الدهنية حول الأعضاء وتحت الجلد . . ويومًا بعد يوم، وأسبوعًا بعد أسبوع، تزداد الدهون المتراكمة وتحدث السمنة.

وعلى العكس لو أن هذا الشخص تناول فقط ٨٠٠ سعر حراري (أقل من احتياجاته) فإنه سوف يلجأ إلى مخازن الدهون بجسمه لتفريغها، وتكسير كمية من الدهون بها، ليحصل على فرق السعرات التى يحتاجها . . ويوما بعد يوم، وأسبوعا بعد أسبوع يزداد تكسير الدهون، وتقل السمنة، وينقص الوزن وهذا ما يتم فعله بالرجيم الغذائي قليل السعرات .

❊ ***لكي أتخلص من كيلو جرام واحد من وزن جسمي، كم سعرًا حراريًا، يجب أن أستهلكها، أو أفقدها ؟***

لكي تتخلص من هذا الكيلو، يلزمك أن تفقد ما يقرب من ٧٧٠٠ سعر حراري، إما عن طريق تقليل السعرات الحرارية التي تتناولها (أقل من احتياجاتك)، وإما عن طريق زيادة نشاطك وحركتك .

النزول المثالي

❊ ***من الناحية الطبية، ما عدد الكيلو جرامات التي يمكن أن يتخلص منها الشخص السمين، أسبوعيا، دون أن تضر بصحته .... ؟***

المعدل الطبيعي لفقد الوزن خلال الأسبوع الأول من الرجيم يقدر بحوالي ١,٥-٥,٥ كجم .

أما في الأسابيع التالية فيتراوح معدل النزول بين ٠,٥ - ٢ كجم أسبوعيًا .

والزيادة على هذا من الممكن أن تسبب بعض المضاعفات بالجسم ويقدر بعض الأطباء المعدل الطبيعي للتخلص من الوزن الزائد بمقدار ١٢٪ من إجمالي الوزن خلال ٨ أسابيع .

ولماذا يكون معدل نزول الوزن في الأسبوع الأول أكبر من الأسابيع التالية ؟

في الأسبوع الأول، مع تناول السعرات المنخفضة في الرجيم الغذائي يضطر الجسم إلى التوجه إلى مخازن الطاقة به، ليعوض النقص في السعرات، وأول مخازن الطاقة التي يتم السحب منها، هي مخازن النشويات الموجودة بالكبد والعضلات، وهي مرتبطة إلى حد كبير بكميات كبيرة من الماء .

وبالتالي يفقد الجسم في الأسبوع الأول كمية من النشويات والماء، فيكون إيقاع النزول أسرع . . أما في الأسابيع التالية، وبعد تفريغ مخازن النشويات، فإن الجسم يتوجه إلى مخازن الدهون في البطن، وتحت الجلد، ليتم السحب منها، وتكسيرها، لتعويض النقص في السعرات . . . والدهون أقل ارتباطا بالماء، أي أن الجسم يفقد في الأسابيع التالية دهونا فقط، فيكون إيقاع النزول أقل .

الرجيم الكيميائي

ماذا نقصد بالرجيم الكيميائي ؟

الرجيم الكيميائي هو نظام غذائي، بنيت فكرته على أساس التغيرات الكيميائية المختلفة التي تحدث للعناصر الغذائية داخل الجسم، وكذلك على أساس التفاعلات الغذائية الكيميائية بين بعض الأطعمة .

وفي هذا النظام يتم تناول نسبة قليلة من الكربوهيدرات، مع الحد من تناول الدهون .

ولا يتم الجمع بين العناصر الغذائية الرئيسة بشكل كبير (الدهون ـ البروتينات ـ الكربوهيدرات) .

ما أهم الإرشادات الواجب اتباعها مع أي برنامج للرجيم الكيميائي؟

تعليمات مهمة لمن يرغب في الالتزام بالرجيم الكيميائي

١ ـ لا ينبغي البدء في هذا النظام إلا بعد أن تكون العزيمة والإرادة قوية، فلا يجوز التوقف، أو كسر برنامج الرجيم الكيميائي، وإذا حدث ذلك يجب إعادته من بدايته .

٢ ـ جميع الفواكه . . . مسموح بها في نظام الرجيم الكيميائي، عدا البلح والعنب والتين مع التقليل من تناول المانجو، والموز بقدر الإمكان، والامتناع نهائيا عن الفواكه المجففه مثل : (المشمشية، القراصيا، والزبيب . . .) .

٣ ـ لا يتم تناول أي طعام بعد الفواكه، إلا بعد مرور ٤٠ دقيقة على الأقل . . وكذلك يجب عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة، ومن الأفضل تناولها بعد ٣ - ٤ ساعات من الوجبة .

٤ ـ يجب أن تكون اللحوم المستخدمة في هذا النظام خالية تماما من الدسم، مع تجنب تناول لحوم الضأن .

٥ ـ الامتناع تماما عن تناول اللحوم، أو الأسماك، أو الدجاج المقلية، أو المحمرة، ويستبدل بها المسلوقة أو المشوية .

٦ ـ ليس هناك مانع من تناول الشاي أو القهوة مع هذا النظام، بشرط عدم إضافة سكر، ومن الممكن استخدام بدائل السكر في هذا النظام

٧ ـ يفضل تناول كميات كبيرة من الماء، قبل أو بين الوجبات .

٨ ـ من المهم اتباع النظام الكيميائي، بنفس ترتيب الوجبات التي ينصح بها الطبيب، ونفس نوعية الطعام، مع عدم الإضافة أو التبديل إلا في أضيق الحدود .

٩ ـ عند الإحساس بالجوع، من الممكن تناول الخضراوات الطازجة مثل الخيار، أو الخس، أو الجزر، أو الفلفل، . . وكذلك يمكن تناول الفواكه مثل : البرتقال، الجريب فروت، الشمام، التفاح . . . ولكن بشرط مرور ٣ ساعات عن آخر طعام .

١٠ ـ الرياضة عنصر أساسي ومهم مع هذا الرجيم، حتى نحقق النتائج المرجوة، ويفضل رياضة المشي في الهواء الطلق .

في نهاية الكتاب يوجد أكثر من نموذج للرجيم الكيميائي.

رجيم اليوم الواحد المتكرر

❊ ***هناك نظم غذائية للتخسيس تعتمد على تناول نوع واحد من الطعام طوال اليوم (زبادي، بيض، فاكهة ..) لمدة يوم أويومين أو ثلاثة .. فهل هذا الرجيم يسبب مشاكل صحية ؟!***

هذا الرجيم المسمى برجيم اليوم الواحد يعتمد على تناول نوع واحد من الطعام لمدة يومين أو ثلاثة، ثم يتم الانتقال إلى نوع ثان لمدة يومين أو ثلاثة أيضا، وهكذا، كما هو موضح في البرامج الغذائية في نهاية الكتاب.

- هذا النظام لا ينصح به إلا للأشخاص الأصحاء والذين لا يعانون أمراضا بالقلب، أو الكلى أو السكر .
- وعادة يتم استخدامه مع السمان ذوي الإرادة الضعيفة في اتباع الرجيم الغذائي لمدة طويلة ، أو مع هؤلاء الذين ملوا من نظم الأغذية وحدث لهم تكيف ، وثبات للوزن .
- هذا النظام يجب أن يخضع إلى إشراف طبي كامل .
- ولا ينبغي تكراره إلا بعد موافقة الطبيب .
- ولا تتعدى فترة هذا الرجيم أسبوعين .

التخسيس بالأليـاف ..!!

❊ هل ثبت بالفعل أن الأطعمة الغنية بالالياف النباتية تساعد في إنقاص الـوزن ؟!

الأليـاف هي ذلك الجزء من الأطعـمـة النباتيـة الذي لا يتم هضـمه بالجـسم ، وللألياف فوائد عديدة في التخلص من السمنة ومشكلاتـها .

● *وأهم هذه الفوائد هي :*

▪ الألياف تحتاج لمدة طويلة لمضغهـا في الفم . . وبالتالي تساعد في تبطيء عملية تناول الطعام ، فتساعد على الإحساس بالشبع ، لأقل كمية من الطعام .

▪ تمكث في المعدة مـدة طويلة ، وتزيد من امتلاء المعـدة ، فتقلل من تناول الأطعـمة ذات السعرات الحرارية العالية ، وتزيد الإحساس بالشبع .

▪ تقلل من امتصاص السكر في الدم ، وبالتالي تقلل زيادته بالدم ، فتقل فرصة تحوله إلى دهون ، ولذا يفضل استعمالها لمرضى السكر .

▪ تخفـض مستـوى الكوليسـترول الضـار بالجسم ، والذي يزداد مـعدل ارتفـاعه في المصابين بالسمنة .

▪ تزيد من مـعدل استـهلاك السـعرات الحـرارية ، وتزيد من معـدل تكسيـر الدهون بالجسم .

▪ تقلل من حدوث الإمساك الملازم لمرضى السمنة المتبعين للرجيم .

▪ وتؤكد الـدرسات الحديثـة أن الألياف تقلل من خطـر الإصابة بسرطان الـقولون ، وأمراض القلب ، وارتفاع الضغط ، والسكر .

■ هذه فوائد الألياف العديدة . . بعد أن عرفتها يجب عليك زيادة جرعتها في رجيمك الغذائي ، لتساعدك في إنقاص وزنك . . وتقلل من مضاعفات السمنة .

❊ وما أهم الأطعمة الغنية بالألياف ؟

هناك أطعمة كثيرة غنية بالألياف مثل :

الخضراوات: الخس ، الفجل ، الكرفس ، المقدونس ، الجزر ، الطماطم ، الخيار ، الكرنب ، اللفت ، الفول الأخضر ، السبانخ .

الفواكه: التفاح ، البرتقال ، الجريب فروت ، الكمثرى ، الشمام ، البطيخ ، المانجو ، الفراولة.

الحبوب: وهي أكثر النباتات احتواء على الألياف: مثل العدس الأسود (أبوجبة)، والقمح ، الردة ، والأرز الكامل ، واللوبيا ، والحلبة ، والفول .

نعم للألياف .. ولكن بشرط ..

❊ هل هناك مشاكل من الإفراط في تناول الألياف ؟

رغم ما للألياف من فوائد كثيرة في علاج السمنة ولكن الإفراط في تناولها بكميات كبيرة له بعض المشكلات :

■ تقلل من امتصاص العناصر الغذائية المهمة من فيتامينات وأملاح معدنية .

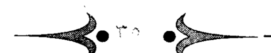
■ تؤدي إلى حدوث انتفاخات بالبطن ، وشعور بعدم الارتياح لذا لا ينصح بها أحيانا لمرضى القولون العصبي .

■ أحيانا تسبب التهابات بالقولون .

ولذا ندعو السمان إلى تناول الألياف على هيئة خضراوات ، وفواكه وحبوب ، ولكن بدون إفراط، (٢٠ جرامًا يوميًا) .

نوع الطعام	الكمية	مقدار الألياف بالجرام	نوع الطعام	الكمية	مقدار الألياف بالجرام
كرنب	١٠٠ جرام	١,٠	لوبيا	١/٢ فنجان	١,٤
خيار	١٠٠ جرام	٠,٤	عدس	١/٢ فنجان	١,٢
خس	١٠٠ جرام	٠,٥	قرنبيط	١/٢ فنجان	١,٢
فجل	١٠٠ جرام	٠,٨	جزر	١/٢ فنجان	٠,٨
تفاح	١٠٠ جرام	١,٠	سبانخ	١/٢ فنجان	٠,٥
برتقال	١٠٠ جرام	٠,٣	طماطم	ثمرة صغيرة	٠,٦
خبز	١٠٠ جرام	٠,٣			

ـ جدول يوضح الأطعمة الغنية بالألياف ومقدار ما تحتويه من ألياف بالجرام.





تساؤلات هامة حول الرجيم الغذائي لعلاج السمنة

❋ هل تناول الماء بكثرة يسبب السمنة ؟

من المعروف أن الماء ليس له أي قيمة سعرية حرارية أي أنه لا يؤدي للسمنة ، وتناوله قبل الأكل وأثناء الأكل يعطي إحساسًا بالشبع وامتلاء المعدة ، كما إن تناول الماء بكثرة ينشط الدورة الدموية ، وعمل الجهاز الهضمي ،مما يساعد على فقد نسبة لا بأس بها من السعرات، كما إن الماء يقاوم حدوث الامساك الذى يتعرض له نسبة كبيرة من المتبعون للرجيم الغذائي

أما الشائعة التي تقول: (إن كثرة تناول الماء يؤدي إلى الكرش) فهي غير صحيحة؛ ولذا ننصح بتناول أكبر قدر ممكن من الماء في فترة الرجيم دون خوف.

❋ هل تناول الماء الدافئ يساعد على إنقاص الوزن وتفتيت الدهون ..؟!

هذا من الاعتقادات الخاطئة! فليس هناك أي علاقة بين تناول الماء الساخن اوالدافئ وتفتيت الدهون، بل على العكس إن تناول الماء البارد قد ينشط الدورة الدموية ويزيد من نشاط أجهزة الجسم لكي ترفع حرارة الجسم لمواجهة الماء البارد (يعمل الجسم دائما على تثبيت درجة حرراته عند ٣٧ درجة مئوية).

❋ كم بالمئة يحتاج الإنسان البدين يوميا من النشويات والبروتينات والدهون ؟

يحتاج إلى ٥٠٪ من طعامه نشويات من النوع المعقد الذي يحتوي على كمية كبيرة من الألياف، ويحتاج إلى ٣٠٪ بروتينات و ٢٠٪ دهون.

❋ كم جراما من النشويات يحتاجها الفرد يوميا ، وماذا يحدث لهذه النشويات داخل الجسم ؟

يحتاج الفرد البالغ من ٧٠ - ١٠٠ جم يوميا من النشويات.

رحلة النشويات من الفم الى الأرداف والكرش

عند تناول النشويات يتم هضمها في الجهاز الهضمي وتحويلها إلى أنواع بسيطة من السكريات لتمر إلى الدم. وعندما ترتفع نسبة السكر في الدم تنشط غدة البنكرياس لإفراز هرمون الأنسولين الذي يؤدي بدوره إلى :

- أكسدة هذا السكر والحصول على الطاقة .
- تحويل السكر الزائد عن حاجة الجسم إلى جليكوجين (نشا) يتم تخزينه في الكبد والعضلات (مخازن الطاقة الأولى) .
- تحويل السكر الزائد على حاجة الكبد والعضلات إلى دهون يتم تخزينها تحت الجلد، وحول الأعضاء الداخلية (مخازن الطاقة)، الأرداف والكرش، وينتج عنها زيادة الوزن والسمنة لذا يجب الإقلال من النشويات لأنها مصدر رئيسي للدهون وللسمنة.

❋ يحتاج الإنسان إلى ٢٠ ٪ من جملة طعامه اليومي دهونا، فأي أنواع الدهون يفضل تناولها في فترة الرجيم ؟

من المعروف أن جميع أنواع الدهون تتميز بسعراتها الحرارية العالية وتساعد على زيادة الوزن . . لذا في فترة الرجيم يجب الإقلال على قدر الإمكان من الدهون، ويفضل منها ملعقة زيت نباتي (ذرة - زيتون) يتم وضعها على الفول أو الجبن .

❊ لماذا يفضل تناول البروتينات عن النشويات والدهون في فترة الرجيم؟

البروتينات بصفة عامة هامة في فترة الرجيم فهي لا تتحول بسهولة إلى دهون كما هو الحال بالنسبة للمواد السكرية والنشوية، كما أن من مميزاتها أنها تساعد الجسم على إحراق الدهون وكذلك على إضعاف الشهية بعكس المواد السكرية والنشوية التي تزيد الإحساس بالجوع .. مع ملاحظة عدم الإفراط في البروتينات.

❊ أي أنوع اللحوم يفضل تناولها في فترة الرجيم ؟

في فترة الرجيم يفضل تناول لحوم الدجاج والأرانب واللحم العجالي الصغير الخالي من الدسم . ويفضل الابتعاد عن اللحوم الدسمة مثل المخ والكباب واللحم الضاني وكذلك الطيور الدسمة مثل الحمام والبط والإوز .

❊ ولماذا يفضل تناول اللحوم المشوية أو المسلوقة عن المحمرة والمقلية ؟

لأن اللحوم المسلوقة أو المشوية تفقد كمية كبيرة من الدهنيات الداخلية فيها أثناء الطهى وبالتالي تقل كمية الدهون بها إلى الحد الأدنى ، بينما المحمرة والمقلية ذات سعرات حرارية عالية .

❊ هل يعتبر الهامبورجر من الأكلات المفضلة في فترة الرجيم الغذائى للتخسيس؟

الهامبورجر هو منتج من منتجات اللحوم المصنعة، يحتوي تقريبا على ٦٠ - ٧٠٪ لحوم حمراء، بالإضافة إلى بروتينات نباتية مثل فول الصويا ومواد نشوية، بالإضافة إلى الملح والتوابل .. ويلاحظ أن قطعة الهامبورجر تحتوي في المتوسط على ١٣ جم دهن .. وهي تمد الجسم بحوالى ٦٠٠ سعر حراري ..

ولذا يراعى عدم الإكثار منه . . وعند اللزوم يتم اختيار الأنواع الجيدة التي تحتوي على نسبة دهون قليلة .

***أي أنواع الأسماك يفضل تناولها في فترة الرجيم ؟**

تعتبر الأسماك بصفة عامة ذات سعرات حرارية قليلة إذا ما قورنت بالبروتينات الحيوانية الأخرى ، ولكن نسبة السعرات الحرارية في الأسماك تختلف من نوع إلى آخر ،فسمك البلطي وسمك موسى أقل الأسماك في السعرات الحرارية ويوصى به في فترة الرجيم ، بينما تعتبر القراميط والثعابين والبطاريخ والجمبري والكابوريا والإستاكوزا من الأسماك الدسمة ذات السعرات العالية التي يوصى بالابتعاد عنها أو الإقلال منها قدر المستطاع .

ويوصى أيضا في فترة الرجيم أن يكون السمك مشويا أو مسلوقا لأن هذا يفقده بعض الدسم مع الابتعاد عن السمك المقلي .

***أيهما يفضل في فترة الرجيم الغذائي: شوربة الخضار أم شوربة اللحم والدجاج ؟**

بالطبع يفضل شوربة الخضار لأن سعراتها الحرارية منخفضة ويمكن تحضيرها بدون إضافة الزيوت . . بينما شوربة اللحم تحتوي على دهون بكثرة وتعطي سعرات عالية مما يعمل على زيادة الوزن ، ولذا ينبغي تجنبها تماما .

***هناك أغذية بطيئة الهضم وأخرى سريعة الهضم فأيهما يفضل تناوله في فترة الرجيم .. وما أسماء بعض هذه الأطعمة ؟**

الأغذية بطيئة الهضم هي الأغذية التي تمكث في المعدة لفترة طويلة بعكس الأغذية سريعة الهضم . . وينصح خبير التغذية الفرنسي ميشال مونتاك بتناول الأغذية

بطيئة الهضم في فترة الرجيم، فإنها تجعل الفرصة مواتية تماما لإذابة جزء من الدهون داخل الجسم ، بالإضافة إلي أنها تعطي إحساسًا بالشبع لمدة طويلة ، وسعراتها الحرارية قليلة، وتستهلك سعرات كثيرة في هضمها وهذه الأطعمة هي: الخبز البلدي والردة والخضروات، والفواكه الغنية بالألياف والسليلوز مثل: الكرنب واللفت والفجل والخيار والكرفس والبقدونس والنعناع والخس والثوم والجريب فروت والبرتقال والليمون والبطيخ والشمام ، وينصح بتجنب الأطعمة سريعة الهضم مثل العسل والمربى والحلويات وسكر الطعام .

❊ هل كثرة تناول القهوة والشاي يساعد في إنقاص الوزن ؟

تناول كل من الشاي والقهوة ،وخاصة بافراط ،يساعد في زيادة استهلاك الجسم للسعرات (BMR) ومن ثم يساعدان في إنقاص الوزن .

مع ملاحظة أن الإفراط في تناولهما قد يسبب بعض الأعراض والمشاكل غير المرغوب فيها، وبالطبع يتم تناولهما بدون سكر.

❊ مع أن الحوادق والمواد الحريفة ذات سعرات حرارية منخفضة إلا أن كثيرًا من أطباء التخسيس ينصحون بعدم تناولها فلماذا ؟!

الحوادق والمواد الحريفة في ذاتها لا تزيد الوزن ولكنها تساعد بطريقة غير مباشرة على زيادة الوزن ، نظرًا لأنها مواد مشهية (تفتح النفس) وبالتالي تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغذاء . . كما تؤدي هذه المواد إلى تخزين الماء بالجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن .

❋ ***هل تناول البطاطس والمكرونة يؤدي إلى السمنة، بينما تناول الأرز لا يؤدي إليها؟***

خطأ: لأن عدد السعرات الحرارية التى يعطيها ١٠٠ جم من الأرز المطبوخ مساوٍ لعدد السعرات الحرارية التى يعطيها ١٠٠ جم من البطاطس أو المكرونة تقريبًا.

❋ ***لماذا لا يفضل تناول الفواكه بعد الطعام مباشرة ؟***

يقول هارفي عالم التغذية: إن الاستهلاك الجيد للفواكه ، هو ألا يتم تناولها مع ـ أو بعد ـ أي طعام آخر. وتناولها بعد الأكل مباشرة ـ كما اعتاد عليه كثير من الناس ـ يؤدي إلى مكوثها في المعدة لمدة طويلة ، مع باقي الأطعمة المركبة ، ومكوثها لمدة طويلة بالمعدة يؤدي إلى تخمرها ، مما يسبب اضطرابات هضمية وعسر هضم ، ويقلل من مفعولها المطلوب ، في عملية الإزالة و الإخراج ، التي تؤدي إلى إنقاص الوزن.

ومن المعروف أن الفواكه لا تمكث في المعدة أكثر من ٣٠ - ٤٠ دقيقة ، بينما الاطعمة الأخرى ، قد تستمر من ٣ - ٤ ساعات فأكثر

ولذا من الأفضل تناول الفاكهة على معدة فارغة . . على الريق أو قبل الأكل بـ٤٠ دقيقة أو بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل .

❋ ***هل استخدام الموز بكمية كبيرة، يؤدى إلى إنقاص الوزن؟***

هذا خطأ شائع . . فالبعض يعتقد أنه مهما تناول من الموز فإنه لن يزيد وزنه ، بل ذهب البعض الآخر في الاعتقاد بأن كثرة تناول الموز تقلل من الوزن ، فالموز له سعرات حرارية ، مثله مثل أي طعام آخر، بل يحتوي الموز على نسبة نشويات كبيرة. أي أن تناوله بكثره يؤدي إلى زيادة الوزن .

ولكن شهرة الموز في التخسيس ، ترجع إلى أن تناول كمية قليلة من الموز ، تقلل الشهية (تسد النفس).

❋ وهل تناول الفاكهة يؤدي إلى زيادة الوزن ؟

الفواكه إحدى المصادر الرئيسة لإمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، كما أنها تحتوي على نسبة من الألياف والماء التي تساعد في تقليل حدوث الإمساك الملازم للسمان المستخدمين للرجيم الغذائي .

• وينصح كثير من خبراء التغذية السمان بتناول الفواكه ذات السعرات المنخفضة مثل: الجريب فروت ، والشمام ، والبطيخ ، والكمثرى . . في فترة الرجيم الغذائي وخاصة على الريق.

• وينصحون أيضًا بتجنب الفواكه المجففة ، أو المحفوظة.

❋ هناك أطعمة تعرف بذات مؤشر التسكر العالي وأخرى ذات مؤشر تسكر منخفض، ما المقصود بالنوعين ؟! وأيهما أفضل في علاج السمنة ؟

• الأطعمة ذات معامل التسكر العالي هي أطعمة ترفع السكر بالدم بشكل سريع وبمستوى عال.

• الأطعمة ذات معامل التسكر المنخفض عكس الأطعمة الأولى ،ترفع السكر بالدم ببطء وتدريجيًا وبمستوى منخفض.

ومن المعروف أن الأطعمة ذات معامل التسكر العالي تزيد الفرصة لزيادة الوزن والاصابة بالسمنة، لذا ينصح في فترة الرجيم بالتركيز في الأطعمة ذات معامل التسكر المنخفض.

❋ ما نماذج الأطعمه عالية التسكر والأخرى منخفضة التسكر ؟

انظر الجدول الآتي الذي يوضح بعض الأغذية النشوية ومعامل التسكر لكل منها، الأطعمة التي تزيد عن الرقم ٥٥ هي ذات معامل تسكر مرتفع، أما التي تقل عن هذا الرقم ٥٥ فهي ذات معامل منخفض.

الطعـــــام	معامل التسكر	الطعـــــام	معامل التسكر
سكر الجلوكوز	١٠٠	الفــول	٤٨
سكر الفركتوز (سكر الفاكهة)	٢٣	اللوبيـــا	٤٨
سكر الطعام	٦٥	الفاصوليا	٢٧
سكر الشعير	١٠٥	العــدس	٣٠
سكر اللبن	٤٦	الحمص	٣٣
العســـل	٥٨	تفـــاح	٣٨
خبز أبيض	٧٠	مـــوز	٥٥
خبز أسمر	٥١	شـمام	٦٥
بسكويت أو كعك	٧٨	بطيـخ	٢٧
الأرز الأبيض	٧٠	برتقــال	٤٤
الأرز الأسمر	٥١	تمر أو بلح	١٠٣
أرز مسلوق	٤٨	عنـب	٤٦
مكرونة	٦٨	مانجــو	٥٥
مكرونة مسلوقة	٤١	الأنانـاس	٦٦
بطاطس مشوية	٦٣	برقــوق	٦٩
بطاطس جديدة	٦٢	خـــوخ	٦٩
بطاطـــا	٦٠	جـــزر	٤٩
شيبسي بطاطس	٥٤	بســـلة	٤٨
اللبن منزوع الدسم	٣٢		

❊ **نحتاج لتوضيح أكثر حول هذا الموضوع:**

١ ـ الأطعمة ذات الرقم أكـثر من ٥٥ تعتبر ذات مـعامل تسكر مرتفع، إي ترفع السكر في الدم بشكل سريع وعالٍ لذا ينبغي على السمان الحد من تناولها.

٢ ـ الأطعمة أقل من ٥٥ تعتبر ذات معامل تسكر منخفض، ولذا ينصح المتبعون لرجيم التخسيس بتناولها بدلا من عالية التسكر.

٣ ـ يعتـبر الخبز الأسـمر ذا معامل تسكـر منخفض إذا ماقورن بالخـبز الأبيض، ولذا ينصح مريض السكر باستبدال الخبز الأسمر بدل الأبيض.

٤ ـ كل من الأرز والمكرونة ذات مـعامل تـسكر مرتفع ولذا ينـبغي التـقليل من تناولهمـا، ويفضل الأرز الغـامق عن الأبيض، وكذا يفضل مكـرونة الرجيم الغامـقة والمسلوقة جيدًا.

٥ ـ البطاطس والبطاطا المسلوقة ذات معامل تسكر عالي، وينبغي الحد من تناولها في فترة الرجيم.

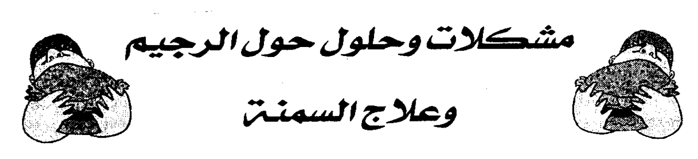
٦ ـ الخضراوات بصفة عامة ذات معامل تسكر منخفض، ولذا ينصح بالإكثار من تناولها وخاصة الخضراء الطازجة.

٧ ـ البلح والتمر من الفاكـهة ذات معامل التسكر العاليـة جدًا، ولذا ينبغي الحد من تناولها.

٨ ـ سكر الطعام ذو مـعامل تسكر عـالٍ، لذا يستبـدل بسكر الفركـتوز أو بدائل السكر المتوفرة بالصيدليات.

٩ ـ اللحوم واللبن والأسماك والبيض . . ذات معامل تسكر منخفض.

ملحوظة: إضافة الخل إلى الطعام يقلل من معامل تسكره (دون إفراط).



مشكلات وحلول حول الرجيم وعلاج السمنة

الجوع .. أسبابه ، وطرق التغلب عليه:

❊ لماذا أشعر بالجوع ؟

عندما يقل تناول الطعام ، وتصبح المعدة فارغة ، تحدث تقلصات في جدار المعدة (تقريص المعدة) . . وهذه التقلصات تبعث إشارات عن طريق الأعصاب إلى مركز الشهية للطعام (الجوع) ، والموجود بالمخ . . فيشعر الإنسان بالجوع .

- ويستقبل المركز إشارات أخرى ، عندما يقل مستوى الجلوكوز بالدم ، نتيجة لعدم تناول الطعام ، فيشعر الإنسان أيضا بالجوع .

أما عندما نتناول الطعام ، ويزداد السكر (الجلوكوز) بالدم ، يتم إرسال إشارات إلى مركز الشبع الموجود بجوار المركز الأول (مركز الجوع) بالمخ ، فيشعر الإنسان بالشبع .

ويعتبر مستوى الجلوكوز بالدم هو العامل الرئيسي في التأثير على مركز الجوع أو الشبع بالمخ .

- **هناك عوامل أخرى تتحكم في الإحساس بالجوع والشبع ، منها :**
- ***العوامل النفسية :***

هناك بعض الأشخاص عندما يصابون بالقلق ، أو التوتر ، أو الاكتئاب تقل شهيتهم للطعام ، فيمتنعون عن تناوله ، وهناك آخرون عكس ذلك .

ـ والبعض عندما يتناول الطعام في جو مبهج ، ووسط صحبة يحبها تزداد شهيته للطعام .

ـ وهناك أشخاص عندما يتعرضون إلى حرمان عاطفي ، أو مشكلات عائلية أو نفسية يهربون من هذه المشكلات بالانغماس في الطعام ، وتناول كميات كبيرة منه بشراهة .

• ***نوع الطعام:***

تناول المواد البروتينية مثل : اللحوم ، أو الحبوب الكاملة ، وكذلك الأطعمة المليئة بالألياف ، يقلل الإحساس بالجوع . . بعكس تناول السكريات فإنها تزيد الإحساس بالجوع - ولقد وجد أن تناول الدهون يقلل من الشهية لتناول الطعام ، ويؤخر من تفريغ المعدة .

• ***الرياضة :***

هي من العوامل التي تؤثر على الشهية لتناول الطعام . . فكلما زاد النشاط والحركة ، زاد استهلاك وحرق الجلوكوز بالدم ، وقل مستواه بالدم ، فتزيد الشهية لتناول الطعام .

• ***الأمراض العضوية :***

كثير من الأمراض العضوية ، التي قد تصيب الشخص ، من الممكن أن تؤثر على شهيته لتناول الطعام .

❋ ***كيف تقاوم الجوع .. وتتغلب عليه ؟***

■ تناول في رجيمك الغذائي الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات الطازجة : (خس، خيار ، فلفل ، طماطم ، خرشوف ، نعناع ، كرنب ، . .) ، فهي تمكث في المعدة لمدة طويلة ، وتؤخر إحساسك بالجوع .

- تجنب تناول السكريات ، فهي تزيد من إحساسك بالجوع ،وعليك بالمواد البروتينية، التي تعطيك الإحساس بالشبع لمدة طويلة .
- عالج مشكلاتك العاطفية ، والاجتماعية . . ، فقد تكون هي السبب وراء شعورك بالجوع .
- لا تعتمد على رجيم الوجبة الواحدة ، وتناول من ٣ - ٥ وجبات صغيرة وبينها فترة ليست طويلة .
- عند شعورك بالجوع الذي لا يقاوم ، اشغل نفسك بأي نشاط آخر ، كقراءة جريدة، أو كتاب ، أو نظف أسنانك بالفرشاة ، أو تحدث مع زملائك في أي موضوع . . مع تناول الخضراوات الطازجة .
- ابتعد عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام .

والآن: يمكن أن تشبع بأقل كمية من الطعام !!

الوصايا العشر .. للشبع بأقل طعام:

١- تناول ٣ أكواب من الماء ، قبل الوجبات الرئيسية ، فالماء ليس له أي سعرات حرارية ، ويملأ فراغ المعدة ، ويقلل بالتالي من تناول الطعام .

٢- تناول الجريب فروت . . أو خل التفاح ، قبل الطعام ، فيقلل إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام .

٣- ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء ، المضاف إليها القليل من الخل ، فتقلل من تناولك للطعام ذي السعرات الحرارية العالية ، وتعطيك إحساسًا بالشبع لمدة طويلة ، وفى نفس الوقت سعراتها الحرارية قليلة .

٤- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، أو أقراص الردة (بران) فتؤدي للشبع بأقل كمية من الطعام ، وتأخذ وقتا طويلا في عملية المضغ والهضم .

٥- تناول وجبتك ببطء شديد - أكثر من عشرين دقيقة - فتصل إلى مرحلة الشبع بسرعة ، دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة . وعلى العكس الأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة ، دون أن تصل إلى مرحلة الشبع .

٦- قطع الطعام إلى قطع صغيرة ، وكُلْ قطعةً قطعةً . . فقد وجد أنك تشبع بعد أكل عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام . . أي أن عدد الطلعات من الطبق إلى الفم ، أهم من الكمية في إعطائك الإحساس بالشبع .

٧- استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال ، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق ، والشوك ، والسكاكين صغيرة . . فهذا يقلل من تناول الطعام ، وفي الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

٨- عند تناول الطعام ، ضع الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها ، ثم امضغ الطعام جيدًا . ثم عاود استعمال الملعقة أو الشوكة من جديد بعد مغادرة الطعام لفمك تمامًا . . ويمكنك أن تستريح دقائق في وسط تناول الطعام .

٩- اجعل الأواني الكبيرة المملوءة بالطعام بعيدًا عن المائدة ، واغرف الطعام في المطبخ ، ثم انقل الطعام إلى المائدة . . مع إبعاد نظرك بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة .

١٠- تجنب تناول الطعام واقفًا ، وتناوله بهدوء واسترخاء ، ولا تقذف بطعام إلى فمك قبل أن تبلع تمامًا ما في فمك من طعام .

هذه الوصايا المهمة ، لو التزمت بها ، فإنها سوف تكون لك عونًا في الشبع بأقل كمية من الطعام . . وتكون لك حارسًا ضد التهام كميات كبيرة من الأطعمة .

الشم لترويض الشهية :

طريقة الشم ، هي أحدث الابتكارات في أمريكا وأوربا لإنقاص الوزن ، والحصول على الرشاقة . . واخترع هذه الطريقة طبيب أمريكي يسمى "هريس" فهو يدعو الراغبين في إنقاص أوزانهم إلى استنشاق وشم الأطعمة المفضلة لديهم لأطول فترة ممكنه ، فيفقد الشخص الرغبة في تناول الطعام عن طريق خداع المخ .

ـ ولقد تم اختراع جهاز صغير أطلقوا عليه (أروماتريم) ينبعث منه روائح كريهة، وهي مزيج من روائح الجوارب القذرة ، وزيت اليانسون والجوز ، والشمر ، والجريب فروت ، . . . وبشم هذا الجهاز تفقد الشهية للطعام في أقل من دقيقة ، وهو متوافر الآن بالأسواق .

ـ هذا وقد أكدت بعض الدراسات أن رائحة التفاح ، والنعناع ، والموز تفقد الإنسان شهيته لتناول الطعام ، إذا تم استنشاقها لمدة طويلة يوميًا .

ثبات الوزن على الرغم من الالتزام بالرجيم

❋ رغم أنني ملتزم بالرجيم إلا أن وزني ثابت وليس هناك نزول ... فما السبب وما الحل . ؟

في بداية الالتزام بالرجيم الغذائي منخفض السعرات ، يبدأ الجسم تعويض هذا الانخفاض في السعرات ، بتكسير الدهون ، ويستخدمها كمصدر للطاقة . فيبدأ الجسم في فقد نسبة كبيرة من دهون جسمه ، ويخف وزنه . . . .

ولكن . . بعد فترة من هذا الرجيم ، يتكيف الجسم مع الوضع الجديد ، ويقلل من معدل استهلاكه للسعرات ، ويقل تكسير الدهون ، ويثبت الوزن رغم الالتزام الكامل مع الرجيم .

فما الحل لهذه المشكلة ؟

هناك ثلاثة حلول رئيسة وهي :

الحل الأول ـ مجرد ثبات الوزن ، ومقاومة نزول الوزن ، يعطى الشخص إجازة لمدة يوم أو إثنين من الرجيم ، ويأكل ما لذ وطاب ، بدون قيود ، وذلك لكسر التكيف مع الرجيم ، وبعد هذه المدة ، يتم العودة من جديد إلى الالتزام بالرجيم ، ومن الممكن تكرار عملية كسر الرجيم أكثر من مرة .

الحل الثاني ـ زيادة جرعة المشي ، والرياضة إلى أكبر قدر ممكن .

الحل الثالث ـ استخدام رجيم متغير في سعراته ، بمعنى أن يتم تغيير قيمة السعرات الحرارية التى يتناولها الشخص في حدود مرتين أو ثلاث أسبوعيًا كما يلي :

ـ يومان يتم تناول ٩٠٠ سعر حراري .

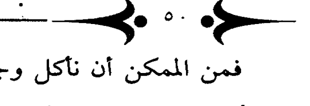
ـ يومان يتم تناول ١٢٠٠ سعر حراري .

ـ يومان يتم تناول ٦٠٠ سعر حراري .

ـ يوم يعطي راحة من الرجيم ويتم تناول ٢٠٠٠ سعر حراري . وهكذا يصعب التكيف مع الرجيم .

مشكلة: رجيم الوجبة الواحدة

يعتقد بعض الناس أنه بتناول وجبة واحدة طوال اليوم ، سوف يساعده ذلك على فقد المزيد من وزنه ، وسمنته . . . وهذا اعتقاد خاطئ ، فالعبرة في التخسيس ليست بتقليل الوجبات التي نتناولها ، ولكن العبرة بنوعية ما نتناوله من طعام ، وما يحتويه من سعرات حرارية .



فمن الممكن أن نأكل وجبة واحدة ، ولكن تكون سعراتها الحرارية عالية جدا ، كما أن إهمال إحدى الوجبات قد يتبعه إحساس شديد بالجوع ، مما يدفع لالتهام كميات كبيرة من الطعام غير المرغوب فيه في فترة الرجيم .

ولك أن تعلم أنه في برنامج تسمين الحيوانات ، يتم إعطاؤها وجبة واحدة كبيرة في اليوم ، لزيادة وزنها ، وتسمينها بشكل سريع .

رأى (نتاشا بيلون) في هذا الموضوع :

تقول هذه الخبيرة إن تعدد الوجبات الغذائية قليلة السعرات ، من شأنه المساعدة في تقليل الوزن ، لأن عملية المضغ ، والهضم ، والامتصاص تستهلك سعرات حرارية كبيرة ، تبلغ في المتوسط ١٠٪ تقريبًا من إجمالي السعرات الحرارية المستهلكة ، كما أن تناول الوجبات الصغيرة المتعددة ، يجعل الجسم يستهلك سعراتها الحرارية مباشرة ، ولن يكون هناك فرصة لتخزينها ، كما هو الحال في الوجبة الواحدة الغنية بالسعرات الحرارية .

ولقد ثبت علميا أن الاكتفاء بوجبة واحدة غذائية في اليوم ، يجعل الجسم يقتصد ما يقرب من ١٠٠ - ٧٠٠ سعر حراري يوميًا ، وهو ما يعادل نصف كيلو دهون شهريًا .

مميزات أخرى لتعدد الوجبات :

أثبتت الأبحاث أن تعدد الوجبات الصغيرة من شأنه أن يمنع الزيادة في إفراز هرمون الأنسولين ، الذي يقلل بدوره السكر بالدم ، مما يعطي الإحساس بالجوع . . أي أن تعدد الوجبات الصغيرة يقلل الإحساس بالجوع ، وفي نفس الوقت يمنع الانخفاض الشديد في سكر الدم .

ولذا أنصحك :بتناول وجبات متعددة من ٣ - ٥ وجبات ذات سعرات منخفضة، وإياك ونظام الوجبة الواحدة الكبيرة ، وإياك أن تغفل عن وجبة من وجبات اليوم الرئيسة .

الملل من الرجيم .. أسبابه ، وكيف تتخلص منه؟

الملل (الزهق) اليأس، . . صرخات كثيرًا ما نسمعها من السمان بعد فترة من علاج السمنة ، واستخدام الرجيم .

فما أسباب هذه الشكوى ؟

• هناك عدة أسباب وراء هذه الشكوى :

١ ـ اتباع رجيم قاس ، لفترة طويلة .

٢ ـ عدم وجود نتائج ملموسة من العلاج .

٣ ـ عدم الفهم الجيد لسياسة علاج السمنة .

٤ ـ وجود إحباط ، وعدم تشجيع من الآخرين.

٥ ـ ظهور بعض المشكلات من رجيم علاج السمنة .

كيف نتخلص من هذا الملل ؟

• حتى لا يتسرب الملل واليأس إليك . . .استمع إلى هذه النصائح واعمل بها:

١ ـ السمنة عنيدة ، تحتاج إلى صبر ، ونفس طويل . . فلابد لك من عزيمة قوية وإرادة صلبة، وصبر جميل .

٢ ـ تجنب اتباع نظم الرجيم القاسية ، والتي تعتمد على نوع واحد من الطعام لمدة طويلة ، أو على الحرمان .

٣ ـ يمكنك أخذ يوم حر أسبوعيًا ، تتناول ما تشاء من الطعام فإنه يكسر عندك الملل.

٤ ـ الرجيم الجماعي يشجع على (التخسيس)، ويبعد عنك الملل ، و (الزهق) فاجتهد أن تمارس الرجيم مع مجموعة .

٥ ـ من آن لآخر ، زن نفسك، والبس ملابسك الضيقة ، فقد يشجعك هذا على الاستمرار في طريق التخسيس .

الصداع .. والدوخة مع الرجيم لماذا؟ وما الحل؟

قد يرجع الصداع والدوخة مع الرجيم إلى عدة أسباب ، أهمها هو: اتباع رجيم قاس ، يؤدي إلى انخفاض السكر بالدم بشكل ملحوظ ، مما يسبب الدوخة ، والصداع ، وأحيانا رعشة ، وعرق ، وعصبية زائدة .

لذا يجب هنا تجنب الرجيم القاسي ، وتناول عدد من السعرات معتدل .

والسبب الآخر لهذه الشكوى قد يكون بسبب نقص الفيتامينات ، وبعض الأملاح المعدنية المهمة للجسم ، مما يسبب الأنيميا ، أو سوء التغذية .

وهنا يجب تناول الفيتامينات ، إما على هيئة كبسولات ، وإما بتناول الأطعمة الغنية بها مثل الخضروات والفواكه ، مع الاهتمام بعلاج الأنيميا .

شحوب الوجه ..والأنيميا ، مع الرجيم: الأسباب والحل

يرجع شحوب الوجه، وفقدان نضارته، وضياع بريق العين إلى الرجيم القاسي، الذي ينقصه الفيتامينات ، وخاصة فيتامين ب المركب .

والحل هنا: تناول هذه الفيتامينات مع الرجيم الغذائي ، إما على هيئة أقراص، وإما عن طريق تناول ملعقة صغيرة من خميرة الخبز مع كوب عصير أو بالماء قبل كل وجبة ، وخاصة في الأسابيع الأولى للرجيم .

- ويوصي خبـراء التغذية بتناول اللبن الرائب في فـترة الرجيم ، لاحـتوائه على بكتيريا تنتج فيتامين (ب) ، فتساعد على نضارة الوجه ، وبريق العينين .

الأنيميـــا ..

ترجع عادة إلى نقص تناول الأطعمة الغنية بالحـديد ، والفيتامينات ، في الرجيم الغذائي لعلاج السمنة.

ولذا لابد من تناول كبسولات الحديد يوميًا أو تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل: اللحوم والكبـد، والكلاوي وصفار البيض. الملوخيـة والخبيزة والخـضراوات الطازجة والفواكه، والفاصوليا الخضراء، والفول المدمس، والعدس، واللوبيا، والتفاح.

الإمساك .. مشكلة متكررة مع الرجيم

يشكو كثـير من المتبـعين للرجيم الغذائي من الإمـساك ، ويشكل لهم كثـيرا من المتاعب ، والأرق ، وقد يسبب عندهم آلاما مع التبرز ، وبواسير .

وعادة يكون سبب هذه المشكلة هو نقص كمية الطعام المتناولة ، وقلة الألياف في الطعام ، وكذلك قلة تناول السوائل والماء ، وقلة الحركة .

ولحل هذه المشكلة يجب الإكـثار من تناول الأطعـمة الغنيـة بالألياف والمـاء مثل الخضراوات الطازجة مثل : الخس ، الجزر ، الجرجير ، الفلفل ، الكرنب ، وكذلك الفواكه الطازجة مثل : الجريب فروت ، الشـمام ، البطيخ ، البرتقال ، التفاح ، مع تناول كمية كبيرة من الماء .

ومن وسـائل العلاج الفـعـالة في علاج الإمـسـاك تناول الردة ، مع الزبادي أو اللبن، مع خميرة الخبز مع المواظبة على رياضة المشي .

الرجيم .. وأثره على الجلد

يشكو بعض المتبعين للرجيم الغذائى من بعض المشكلات في الجلد مثل: تلون الجلد باللون الغامق ، جفاف ، خشونة الجلد ، وظهور قشور عليه . . وبالتفتيش وراء هذه الشكوى ، نجد أن الرجيم المتبع بدون إشراف طبي ينقصه كثير من العناصر الغذائية الضرورية لسلامة وصحة الجلد ، وخاصة الفيتامينات :

نقص فيتامين (أ): يؤدي إلى جفاف الجلد ، وظهور قشور عليه ؛ ولذا لابد من تناول العناصر الغذائية الغنية به مثل الكبد ، الجزر ، الكرفس ، منتجات الألبان.

ومن المفضل تناول كبسولات تحتوي على فيتامين (أ) مع الرجيم ، حتى يحافظ الجلد على صحته وحيويته وبريقه، ويحتاج الجسم إلى ٥٠٠٠ وحدة دولية منه يوميًا.

نقص فيتامين ب٢ : يؤدي إلى احمرار في الجلد ، مع تشقق في الشفاه وهذا الفيتامين موجود في اللحوم ، والألبان ، والخضراوات .

نقص حامض (النيكوتنيك) : يسبب مرض (البلاجرا) وهنا يتغير الجلد في المناطق المعرضة للشمس كالوجه والرقبة وأعلى الصدر ، وفي ظهر اليدين والذراعين، ويبدو الجلد هنا أحمر خشنا ، تغطيه القشور ، ولذا يجب الاهتمام بتناول هذا الفيتامين : وهو موجود في الكبد ، والفواكه ، والخضراوات والخميرة .

هذه بعض المشكلات الجلدية ، التي قد تنشأ من اتباع النظم الغذائية القاسية ، التي لا تخضع إلى إشراف طبي .

سقوط الشعر مع الرجيم .. الأسباب والعلاج

هذه المشكلة أيضًا تنشأ نتيجة لنقص بعض العناصر الغذائية الهامة في رجيم علاج السمنة .

وللحفاظ على صحة الشعر ، وضمان عدم سقوطه مع الرجيم يفضل الاهتمام بتناول الفيتامينات ، والأملاح الآتية :

فيتامين (أ): وهو ضروري لصحة وقوة الشعر . . والجسم يحتاج منه ما يقرب من ٥٠٠٠ وحدة دولية، من الممكن تناولها على هيئة حبوب أو كبسولات مع الإكثار من تناول الأطعمة الغنية به مثل: الجزر، البسلة، السبانخ، الملوخية، الشمام، المقدونس، الكبد والألبان.

فيتامين (ب) المركب: وهو أيضًا من الفيتامينات التي تحافظ على سلامة الشعر، وهو موجود في خميرة الخبز، والكبد والقنبيط، والبيض، واللبن الرائب، ويمكننا تناوله على هيئة أقراص.

معدن الزنك: هو موجود في الزبادي أو اللبن الرائب والكبد، ويعتبر من العناصر المهمة لصحة الشعر ومنع سقوطه، ويفضل تناوله على هيئة كبسولات.

الحديد: ونقص هذا العنصر يصيب الشعر بالضعف، وقد يعرضه للسقوط.

نقص (البيوتين) وحامض (البانتوثنيك)، وفيتامين (ج): يؤدي أيضًا إلى مشكلات صحية بالشعر.

نزول الوزن السريع ، وأهم مشكلاته

مما لاشك فيه أن نزول الوزن بشكل مفاجئ وسريع من الممكن أن يؤدي إلى كثير من المشكلات الصحية .

ولقد ذكرنا قبل ذلك أن المعدل الطبيعي لإنقاص الوزن في الأسبوع الأول يتراوح بين ٢ - ٥ كجم ، وفى الأسابيع التالية يتراوح بين ١/٢ ، ١ ١/٢ ، ونزول الوزن بمعدل أكبر من هذا من الممكن أن يؤدي إلى كثير من المشكلات .. وأهم هذه المشكلات هي :

- الفتق السري والأربي .
- تكوين حصيات والتهابات المرارة .
- القرح المعدية .
- سقوط بعض الأعضاء مثل الكلى .
- الإصابة بسوء التغذية .

ترهل الجلد عقب علاج السمنة

هذه المشكلة تسبب ألمًا نفسيًا لبعض الأشخاص ، حيث يسبب له ترهل الجلد في منطقة البطن ومناطق أخرى مضايقات في تنسيق وجمال الجسم ، والسبب المهم وراء حدوث هذا الترهل ، هو قلة استخدام الرياضة مع الرجيم الغذائي ، مع نزول الوزن بشكل سريع ، فمن المعروف أن الرياضة تمنع ترهل الجلد ، وتقوى العضلات، ولذا يجب علينا الاهتمام بمزاولة الرياضة مع الرجيم الغذائي في عملية (التخسيس).

وإذا كان ترهل الجلد كبيرًا ، فمن الممكن استخدام جراحات التجميل لإعادة الجلد إلى طبيعته .

المسليات .. مشكلة في حياة السمان

هناك بعض الأطعمة المسلية .. لها سعرات حرارية عالية ، وعند تناولها تسبب زيادة الوزن ، وتراكم الدهون بالجسم مثل :

اللب والسوداني: يحتوي كل منهما على سعرات حرارية مرتفعة ، فبهما نسبة كبيرة من الدهون والنشويات . ويكفي أن نعلم أن ١٠٠ جرام من اللب الأسمر يحتوي على ٥٩٥ سعرًا حراريًا ، أي بما يعادل وجبة كاملة .

المكسرات: جميع أنواع المكسرات لها سعرات حرارية عالية ، وتناولها يسبب السمنة على المدى الطويل ، لذا يجب تجنب تناولها في فترة الرجيم .

البيبسي .. والكوكاكولا: بالطبع الإفراط في تناول المياه الغازية يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة . فسعراتها الحرارية عالية ، وأحب أن أوضح أنه لا فرق في السعرات بين المياه الغازية الفاتحة والغامقة . . ويمكننا استبدالها بالمشروبات الطبيعية من عصير الفواكه .

عصير القصب: عصير القصب من المشروبات المحبوبة التى تحتوى على سكريات متنوعة ، مع بعض الأملاح المعدنية المهمة ، ولكن كوب العصير يحتوى على ١٣٠ سعرًا حراريًا ، أي ما يعادل نصف رغيف كبير . . لذا لا ينصح بتناوله في فترة الرجيم ، وعند الضرورة يتم تناول كوب مخفف بالماء على فترات متباعدة .

العرقسوس: من المشروبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة ، وله كثير من الفوائد الصحية ، ولكن مشكلة العرقسوس أنه يساعد على زيادة الصوديوم بالدم ، وهذا يؤدى بدوره إلى تراكم الماء بالجسم ، وزيادة الوزن ، ولذا لا ينصح بالإفراط في تناوله لمرضى الضغط ، أو المصابين بالسمنة .

البطاطس الشيبس: دائمًا ما ينصح الباحثون عن الرشاقة ، والراغبون في إنقاص أوزانهم ، بتجنب البطاطس المحمرة (الشيبس) . . فمئة جرام منها تحتوي على ٢٢٠ سعرًا حراريًا ، وهي نسبة عالية من السعرات ، تسبب زيادة الوزن . . ويمكن لمحبي وعشاق البطاطس تناولها مسلوقة .



خدعوك فقالوا ..



حمامات البخار والسونا لها دور فعال في علاج السمنة !!

ليس لهذه الحمامات دور يذكر في علاج السمنة، وما يحدث فيها أن الشخص السمين يفقد من كيلو إلى اثنين من سوائل جسمه، عن طريق العرق وليس فقدًا للدهون.

وبمجرد أن ينتهي من السونا ، يقبل على شرب الماء بسرعة لتعويض الجسم عما فقده من العرق ، فيستعيد الجسم وزنه الأصلي من جديد ، كما أن الجفاف الذي يتعرض له الشخص أثناء حمامات البخار ، يهيئ الفرصة للإصابة بالحصيات ، بل يصل الأمر إلى حدوث جلطات بالشريان التاجي .

المساج والتدليك يساعد في التخلص من الدهون الزائدة !!

المساج والتدليك ، يساعد المدلك نفسه على إنقاص وزنه ، فهو الشخص الذي يبذل مجهودًا ، أما بالنسبة للسمين فهو لا يستهلك أي سعرات حرارية ولا ينقص من وزنه شيء يذكر ، بل يفقد ماله ووقته .

مدرات البول مثل اللازكس تساعد في علاج السمنة !!

هذه الأدوية مثل حمامات الساونا ، تفقد الجسم كمية من الماء والأملاح ، ولا تخلصه من أي دهون . بل قد تؤدي إلى الهبوط والمضاعفات ، وفقد نسبة من أملاح الجسم المهمة .

الأدوية الملينة، وزيت البرافين تساعد في التخسيس .!!

استخدام هذه الأدوية يؤدي إلى حدوث الإسهال . وفقد كثير من عناصر الغذاء المهمة . وقد تؤدي في النهاية إلى حدوث الجفاف بالجسم .. لذا لا ينصح باستخدامها كوسيلة للتخسيس .

هناك صابون يباع في الصيدليات يساعد في التخسيس .!!

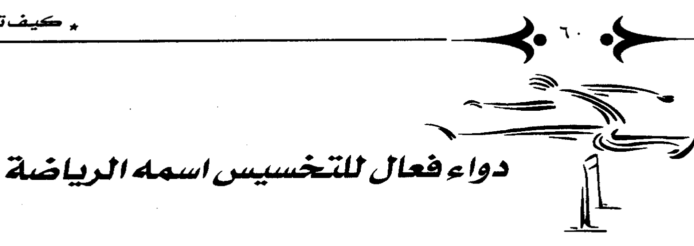
خرافة . . وكل ما يفعله هذا الصابون ، أنه أثناء الاستحمام به يفقد الجسم كمية من الماء ، فيخف الوزن وقتيًا ، ولكن سرعان ما يشعر الشخص بالعطش ، فيشرب الماء بكثرة ، فيعود الوزن من جديد للزيادة .

ولقد حذر كثير من الأطباء من استعمال هذا الصابون ، وخاصة لمرضى القلب ، والدورة الدموية .

استعمال الحزام الهزاز ، أو حزام البطن يخلص من دهون الكرش . !!

كثـر الإعلان عن أحـزمة للبطن ، وشورتات للأرداف والأفـخاذ، بدعـوى أنها تذيب الدهون ، وأنها تقلل من دهون البطـن ، والأرداف وغيرها ، . . وهذا كله ليس له أي أسـاس علمي ، ومـعظم خـبـراء (التـخسيـس) يحذرون من اسـتخـدام هذه الأحزمـة ، وما ابهها ويعتبرونها أكذوبة كبرى !

ويؤكدون أنه ليس لهـذه الأحزمة أي مفعـول في التخلص من السـمنة ، بل ثبت أن لهـا آثارًا جـانبـيـة على الجـهـاز التنفـسي والهضمي، وقد تؤدي في نهاية المطاف إلى ضمور العضلات .



دواء فعال للتخسيس اسمه الرياضة

هل ممارسة الرياضة والنشاط الحركي لهما دور في عملية التخسيس وإنقاص الوزن؟

نعم . . الرياضة من العناصر الهامة جداً في عملية إنقاص الوزن ، فعلاوة على أنها تستهلك سعرات حرارية كثيرة وتستهلك دهونا كثيرة من مخازن الدهون بالجسم، فإنها كذلك تحميك من كثير من المضاعفات التي قد تنشأ من الرجيم مثل ترهل عضلات البطن وحدوث تجاعيد الجلد وحدوث الفتق الأربي . . والاعتماد على الرجيم وحده في إنقاص الوزن كالمركب يسير بمجداف واحد ، ولا تنسى أهمية مزاولة الرياضة بعد الوصول إلى الوزن المثالي للمحافظة على تثبيت الوزن .

وهل الرياضة المطلوبة مع الرجيم تستلزم الانضمام إلى أحد نوادي الرياضة ؟

لست في حاجة إلى نوادٍ رياضية خاصة لمزاولة الرياضة ، بل إن أعمالك المنزلية اليومية والمشي بإنتظام من أنجح الوسائل الرياضية المطلوبة في فترة الرجيم، المهم هو الاستمرارية والمواظبة.

وما الوقت المناسب لمزاولة رياضة المشي في فترة التخسيس ؟

يفضل أن يكون المشي ومعدتك غير ممتلئة بالطعام ، فبعد تناول الطعام وأثناء عملية الهضم تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي ، والمشي أثناء هذه الفترة قد يضر ولا يفيد، ولذا يفضل أن يكون المشي في الصباح الباكر أو بعد الأكل بثلاثة ساعات .

✻ وللحصول على أقصى فائدة ، ما الفترة الزمنية اللازمة للمشي ؟

المشي كالدواء يكون مفـيدًا إذا تم استعمـاله بجرعة مضبـوطة، ويصبح ضارًا إذا زادت جرعـته ، فقبل سن الأربعين وعند الأشـخاص الأصحـاء يمكن للفرد أن يمشي بدون أي حدود حتى يتعب ثم يستريح ، أما بعد سن الأربعين ومع الرجال والسيدات الذين يشكون من بعض الأمـراض يجب أن يكون برنامج المشي تدريجـيًا وبطيـئًا ، وبمجرد أن يشعر الإنسان بالتعب عليه التوقف .

✻ وهل يمكن لمرضى القلب والأوعية الدموية أن يزاولوا الرياضة ؟

لابد من استـشارة الطبيب أولا ، وهذه الأمراض تحـتاج إلى رعاية طبيـة خاصة والمشي مع هؤلاء المرضى يجب أن يكون بمقدار ودقة .

✻ كم يوما في الأسبوع يستحب مزاولة النشاط الرياضي والمشي ؟

يفضل متـابعة رياضة المشي والنشاط الحركي يوميًـا ، وإذا تعـذر ذلك فيجب ألا تقل عن (ثلاث مرات اسبوعـيًا) مع محاولة أن يزداد معدل المشي يومـيًا وتدريجيًا مع مراعاة أن تكون الخطوات واسعة .

✻ كم سعرًا حراريًا يفقده الجسم أثناء مزاولة رياضة المشي ؟

يختلف عدد السعرات الحرارية التي يفقدها الجسم حسب سرعة المشي :

- مشي ببطء   يفقد الجسم : ١٧٥ سعرًا حراريًا في الساعة .
- مشي بسرعة متوسطة   يفقد الجسم : ٢٨٥ سعرًا حراريًا في الساعة .
- مشي بسرعة نشطه   يفقد الجسم : ٣٣٠ سعرًا حراريًا في الساعة .
- مشي بسرعة كبيرة   يفقد الجسم : ٥٢٥ سعرًا حراريًا في الساعة .

❊ ***هل من الممكن إنقاص الوزن بممارسة الرياضة فقط دون اتباع نظام غذائي؟***

لا يمكن أن تكون الرياضة وحدها وسيلة ناجحة في إنقاص الوزن الزائد ، ويلاحظ أن الرياضة غالبًا تؤدي إلى احتراق الدهون المترسبة داخل أنسجة العضلات نفسها ، في حين أن النظام الغذائي (الرجيم) يؤدي إلى احتراق الدهون المترسبة خارج العضلات (تحت الجلد)، ولكي تستعمل الرياضة فقط بدون رجيم لإنقاص الوزن فإنك تحتاج إلى أنواع من الرياضة شديدة ولمدة طويلة، وذلك لكي تصل إلى نفس نتيجة الرجيم مع الرياضة سويًا . . ولهذا ننصح باتباع الرجيم مع الرياضة .

نصائح رياضية هامة

- مزاولة النشاط الرياضي بالتدريج ، فنبدأ بعشر دقائق يوميًا ثم نقوم بالزيادة تدريجيًا .
- التركيز على التمارين الخاصة بمنطقة البطن والأرداف والساقين .
- السير على أصابع القدمين وعلى كعب القدمين أثناء المشي في المنزل .
- تجنب الجلوس لفترة طويلة أمام التليفزيون .
- ارتداء الملابس القطنية أثناء مزاولة الرياضة .
- مراعاة أن يكون المشي بخطى واسعة وسريعة .
- أخذ حمام دافئ قبل الرياضة يساعد على فتح المسام وفقد سعرات حرارية أكثر .
- القيام بالتمارين الرياضية بعد الطعام بفترة كافية .
- استبدال المشي بدل المواصلات .

❊ ***وما السعرات الحرارية التي يفقدها الجسم أثناء الأنشطة اليومية ؟***

الجدول الآتي يوضح عدد السعرات الحرارية التي يفقدها الجسم في الأنشطة المختلفة :

النشـــاط اليـــومي	عدد السعرات المفقودة/ساعة	النشـــاط اليـــومي	عدد السعرات المفقودة/ساعة
أعمال منزلية	١٥٠	الحديث	١١٠
النـــوم	٧٠	خياطة	١١٥
الاسترخاء	٨٠	غسيل ثياب	١٩٠
الجلوس	١٠٠	تلميع أحذية	١٩٠
الوقــوف	١١٠	فرش سرير	٢٠٣
عمل ذهني جالسًا	١٠٥	دش الحمام	٢٠٤
قيادة سيارة	١٤٠	نظافة شبابيك	٢٢٢
أعمال مكتبية	١٤٥	مسح وكنس الأرضيات	٢٤٠
قيادة دراجة بخارية	٢٠٤	كي الملابس	٢٥٠
زراعة حدائق	٢١٠	كرة قدم	١٠٠٠
صيد السمك	١٢٥	تمرينات خفيفة	١٦٠
مشي بسرعة ٤كم/ ساعة	٢١٠	صعود السلم ببطء	٤٢٥
مشي بسرعة ٥كم/ ساعة	٣٠٠	سعود السلم بسرعة	٩٢٥
كرة طاولة (بنج بونج)	٤٢٠	نزول السلم	٤٢٥
التنس	٦٠٠	كرة اليد	٥٦٥
كرة المضرب	٣٦٠	ركوب الخيل	٣٩٥
رياضة سويدي	٣٦٠	جري بطيء على الحصيرة المتحركة	٢٨٥
جمبـــار	٧٩٠	جري بسرعة على الحصيرة المتحركة	٨٥٠
مصارعة	٧٥٠	جري في نفس المكان ببطء	٤٨٥
كاراتيه	٩٩٠	جري في نفس المكان بسرعة	٨٥٠
جري ماراثون		الدراجة الثابتة في المنزل	٤٠٠

التمرينات الرياضية ودورها في الرشاقة وعلاج السمنة

*** هل للتمارين الرياضية دور في علاج السمنة ؟**

مما لا شك فيه أن للتمارين الرياضية دورًا كبيرًا في علاج السمنة واكتساب الرشاقة، ولا تقف فائدة التمارين على علاج السمنة فحسب بل لها فوائد أخرى كثيرة منها أنها تُحسِّن الصحة ، وتُقاوم الأمراض ؛ وتُؤخر ظهور الشيخوخة ، وتُكسب تناسقًا للجسم بالإضافة إلى التحكم في الوزن .

*** أرغب في مزاولة التمارين الرياضية للقضاء على السمنة ، فما أهم التعليمات التى يجب أن أتبعها قبل مزاولة هذه التمارين ؟**

- **أهم التعليمات التى يجب أن تعلمها جيدا قبل مزاولة الرياضة هى :**

١ ـ استشارة الطبيب قبل البدء في المزاولة ، ولاسيما إذا كنت تعاني من أمراض في القلب أو المفاصل .

٢ ـ ارتدِ ملابس مريحة ، وحذاءًا رياضيًا خفيفًا عند ممارسة الرياضة حتى لا تحدث أي إعاقة لحركتك .

٣ ـ عند ممارسة الرياضة والتمارين يجب التنفس بشكل طبيعي مع الحرص على عدم الإمساك عن التنفس ، أو التنفس بقوة أو عنف .

٤ ـ إذا شعرت بدوار أو غثيان ، أو إجهاد ، أوقف التمارين فورا واحصل على فترة من الراحة .

٥ ـ يجب بدء كل تمرين ببطء ثم زد من عدد تكرار كل تمرين تدريجيا حتى تصل إلى العدد المحدد لكل تمرين .

٦ - يجب عدم تناول الطعام قبل التمارين مباشرة، ويفضل أن يكون الطعام بشكل معتدل وقبل التمارين بساعتين على الأقل .

٧ - استعمل حصيرة أو سجادة سميكة خلال ممارسة التمارين لتجنب الاحتكاك المزعج للعصعص .

*** المتخصصون في الرياضة ينصحون دائمًا بممارسة تمارين التحمية قبل مزاولة تمارين التخسيس، فما المقصود بتمارين التحمية وما فائدتها ؟***

تمارين التحمية هي تمارين تسبق التمارين الأساسية ، الهدف منها تليين وتهيئة الجسم لمجهود ونشاط أقوى . . ولتمارين التحمية فوائد منها : أنها تقلل من إمكانية الإصابة بسوء من جراء التمارين الأساسية ، كما أنها ترفع درجة حرارة الجسم الداخلية ، وتثير وتحفز حركة الدم والأكسجين في الجسم ، كما أنها تحقق لك السيطرة على عضلة القلب وتنظيم التنفس .

*** وما تمارين التحمية المقترحة قبل مزاولة التمارين الرياضية لعلاج السمنة ؟***

هناك تمارين تحمية كثيرة ومتعددة تختلف حسب نوع التمارين المستخدمة، وكذلك حسب المقدرة . . وهذه التمارين تحتاج من ٥ - ٢٠ دقيقة في المتوسط ونختصر تمارين التحمية في الآتي :

١ - الجري في مكان مناسب متسع .

٢ - الجري في المكان لمدة دقيقة ثم التدريج لمدة ٣ دقائق ثم ١٢ دقيقة .

٣ - تمارين لتهيئة عضلات الرقبة : قف مستقيمًا ، واترك مسافة بين رجليك ، وانظر إلى أسفل وحاول أن تلمس صدرك بذقنك ، ثم حرك رأسك دائريًا إلى جهة

اليسار ، احتفظ بهـذا الوضع لمدة ٦ ثوان ، ثم انظر ثانية لأسفل ثم حرك رأسك إلى اتجاه اليمين . . كرر التمرين (٢٠ مرة) .

٤ - يكرر التمرين السابق ولكن بالنظر إلى الأرض ثم إلى السقف (٢٠ مرة) .

٥ - تهيئة عضلات الكتف :

(أ) الوقوف معتدلا مع رفع الذراعين جنبا مع تحريكهما حركة دائرية (٢٠ مرة) .

(ب) أدر ذراعيك إلى أكـبر مدى ممكن ليـلامس طرف الأذن بلطف . . ثم حرك كل ذراع على حدة مع التكرار .

٦ - تهيـئة عضـلات البطن والجذع : قف مع ترك مسـافة كافـية بين رجليك ، واليدان تلامـسان الفخـذين . . انحن نحواليـسار وأنت تلامس جـانبك الأيسر ، ثم العودة لوضع البداية ، ثم انحن إلى جهة اليـمين ، مع ضرورة الاحتفاظ برأسك في وضع مستقيم في نفس مستوى الجسم (يكرر ٨ مرات) .

٧ - تمارين لتهيئة عضلات الفخذين والرجلين :

(أ) اجلس على الأرض ، مد رجليك إلى الأمام ، ضع كلتا يديك على فخذيك ، ومد يديك تجاه رسغ القدمين بدون جـهد أو شد . أبق على هذا الوضع ٦ ثوان ثم عد إلى وضعك الأول وأنت مستقيم الظهر (يكرر ٤ مرات) .

(ب) الوقوف مـعتدلاً والإمساك بظـهر مقعد ، مع رفـع الرجل اليمنى وتديرها على اليسرى ثم العكس (يكرر ١٥ مرة) .

❊ ما المقصود بتمارين الاسترخاء ، وما المدة اللازمة لمزاولتها؟

تمارين الاسـتـرخـاء: هي تمارين من الضـروري مزاولتـها بعـد مزاولة التـمارين الأساسية ، وذلك حتى تعود الدورة الدموية إلـى سابق عهدها قبل ممارسة الرياضة ، وهي تعيد التنفس تدريجيًا إلى حالته الطبيعية ، وتمارين الاسترخاء تحتاج في المتوسط ٧ دقائق .

❀ **وما تمارين الاسترخاء التى ينصح بها ؟**

تتلخص تمارين الاسترخاء في الآتي :

١ ـ الجري في المكان بحركة بطيئة جداً مع هز الذراعين على الجانبين تتراوح من دقيقة إلى ثلاث دقائق .

٢ ـ الوقوف مع الإبعاد قليلا بين الرجلين ، مع ثني الركبة قليلا ، وكذلك ثني الظهر قليلا . . مع وضع اليدين على الركبتين ، مع رفع الكتفين . . ويحتفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان (يكرر ٣ مرات).

التمارين الرياضية
لعلاج السمنة الموضعية (الكرش)

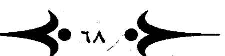
❀ **أعاني من وجود كرش كبير ، مع ضعف في عضلات البطن ، فهل هناك تمارين رياضية للقضاء على هذا الكرش ؟**

تعتبر عضلات البطن هى العضلات الأولى التي تبدأ في الترهل والارتخاء وتجمع الدهون حولها، ولذا لابد من برنامج رياضى يعمل على تقوية وشد المجموعات الأربع للعضلات التي توجد في منطقة البطن، مع تخفيض نسبة الدهون المتراكمة فوق البطن، ولكن وقبل البداية في هذا البرنامج لابد أن تراعي الآتي:

(أ) يجب الالتزام الكامل بالنظام الغذائي ذي السعرات الحرارية القليلة والسابق ذكره.

(ب) قبل البدء في برنامج التمارين الخاصة بالقضاء على الكرش لابد من مزاولة تمارين التحمية السابقة .

(جـ) بعد الانتهاء من البرنامج يجب ممارسة تمارين الاسترخاء .



التمارين الرياضية للقضاء على الكرش وتقوية عضلات البطن

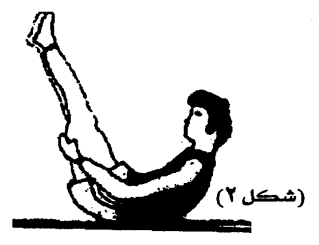
التمرين الأول :


(شكل ١)

• الرقـود على الأرض ظهـراً مع وضع الذراعين جانبا، تـرفع الرجلين في ١٠ ثوان ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة (شكل ١).

ـ وتثبت الرجلان في هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان ثم تخفض في ١٠ ثوان (يكرر ٢٥ مرة).

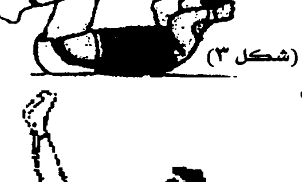
التمرين الثانى :


(شكل ٢)

• الرقود ظهـراً على الأرض ، مع وضع الذراعين جانبـًا.

ـ يرفع الجـذع عن الأرض مع الإمـساك بالسـاقين ورفعهـما إلى أعلى ارتفاع ممكن كـما (بالشكل ٢). ثم العودة إلى وضع البداية (يكرر من ٥-٨ مرة).

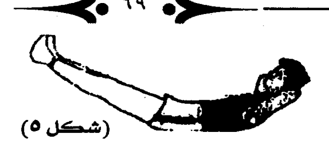
التمرين الثالث :


(شكل ٣)

(شكل ٤)

• الرقـود على الظهـر مع تشـبـيك يديك خلف رأسك مع ثني الركبتين بإتجاه الصدر (شكل٣)

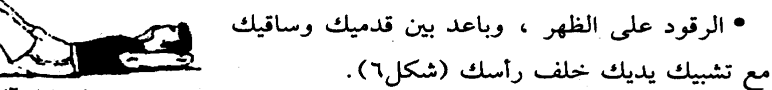
ـ تـمد الساقان إلى أعلى (٩٠ درجة مع الجذع) (شكل ٤) .

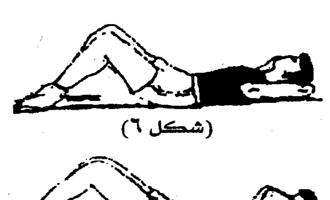

(شكل ٥)

ـ ثني الركبتين باتجاه الصدر مرة أخرى (شكل٥).

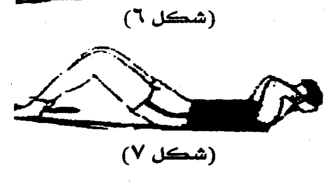
ـ وبعدها تمد الساقـان إلى الأمام ٤٥ درجة (يكرر المد لأعلى وللأمام ٨ مرات).

التمرين الرابع :



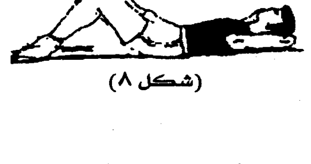

(شكل ٦)

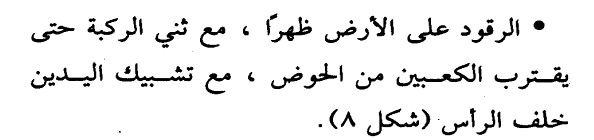
• الرقود على الظهر ، وباعد بين قدميك وساقيك مع تشبيك يديك خلف رأسك (شكل٦).


(شكل ٧)

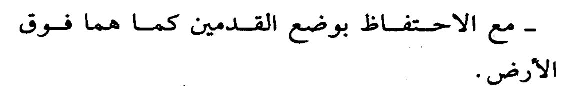
ـ اسحب الرأس والكتفين إلى أعلى وحاول تحقيق ملامسة بين كوعيك ، حافظ على هذا الوضع لمدة ١٠ثوان (شكل ٧) ثم عد إلى وضع البداية (يكرر ١٠ مرات).

التمرين الخامس (وهو تمرين متقدم):


(شكل ٨)

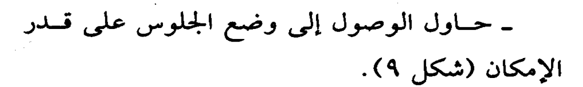


• الرقود على الأرض ظهرًا ، مع ثني الركبة حتى يقترب الكعبين من الحوض ، مع تشبيك اليدين خلف الرأس (شكل ٨).



ـ مع الاحتفاظ بوضع القدمين كما هما فوق الأرض.


(شكل ٩)



ـ حاول الوصول إلى وضع الجلوس على قدر الإمكان (شكل ٩).

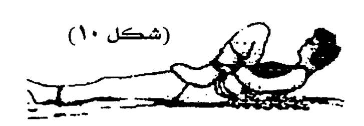
ـ ثم العودة إلى وضع البداية .

(يكرر التمرين ١٠ مرات).

التمرين السادس :

• يمكن تكرار تمرين (٥) مع عـدم ثني الركـبتين ـ الساقان ممدودتان على الأرض ـ مع محاولة الوصول إلى وضع الجلوس، وملامسة الكوعين للركبتين .

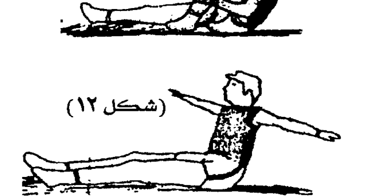
التمرين السابع (وهو تمرين متقدم):


(شكل ١٠)

• الرقود ظهرًا على الأرض مع مـد الساق اليمنى على الأرض وثني الركبة اليسرى باتجاه الصدر بحيث تمسك اليدان بالركبة المنثنية (شكل ١٠) .

(شكل ١١)

ـ محـاولة الوصول إلى وضع الجلوس مـع الإبقاء على الإمساك بالركبة (شكل ١١).


(شكل ١٢)

ـ تمد الساق اليسرى إلى الأمـام بجانب اليمنى مع مد الذراعين جانبا (شكل ١٢).

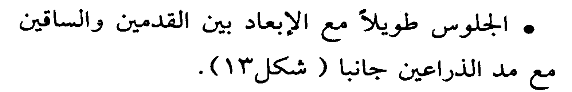
ـ ثم يكرر التمرين مع الرجل اليمنى . (يتم تكرار التمرين السابق ١٠ مرات).

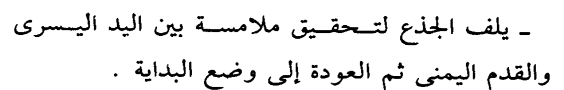
التمرين الثامن :

• وقوف مع الإبعاد بين السـاقين قليلاً، مع وضع اليدين في الوسط .

ـ يثنى الجذع جهة اليمين في أربع عدات ثم العودة مرة أخرى لوضع البداية ثم الثني إلى جهة اليسار في أربع عدات ، وهكذا (يكرر ٢٥ مرة).

التمرين التاسع :







(شكل ١٣)

(شكل ١٤)

• الجلوس طويلاً مع الإبعاد بين القدمين والساقين مع مد الذراعين جانبا (شكل١٣).

- يلف الجذع لتحقيق ملامسة بين اليد اليسرى والقدم اليمنى ثم العودة إلى وضع البداية .

- يلف الجذع ثانية لتحقيق ملامسة بين اليد اليمنى والقدم اليسرى يمينًا ويسارًا (شكل ١٤) .

تمرينات أخرى للكرش والرشاقة

التمرين الأول :

(شكل ١)

• استلق ظهرًا على الأرض مع ثني الساقين.

- قرب الكعبين من الفخذين بواسطة يديك.

- ارفع رأسك من على الأرض ، مع تقريب الذقن من الصدر كما بالشكل (١).

- حاول لمس كعبك الأيسر ، بيدك اليسرى ، ثم كعبك الأيمن بيدك اليمنى بالتناوب .

التمرين الثانى :



(شكل ٢)

• استلق ظهرًا على الأرض ، مع جعل الساقين مرخيتين ونصف مثنيتين ومتقاطعتين بشكل عمودي كما بالشكل (٢).

- ضع ذراعيك على الأرض، عمودية على الجسم.

- اسحب الساق باتجاه الكتف اليمنى ، ثم باتجاه الوجه ، ثم باتجاه الكتف اليسرى . . مع العودة كل مرة إلى وضع عمودي تقريبًا .

- يكرر هذا التمرين ١٠ مرات (حتى ٢٠ مرة).

التمرين الثالث:

• استلق ظهرًا على الأرض مع طي إحدى الساقين ورفع الثانية عموديا ، مع ثني القدم .

- شبك أصابع اليدين خلف رأسك ، مع جعل الكوعين متباعدين كثيرًا .

- ارفع الجزء الأعلى من الجسم إلى أقصى ارتفاع ممكن، كما بالشكل (٣).

(شكل ٣)

- أرجع الساق المرفوعة ، أقرب ما يكون من الوجه ، ثم اجعلها تعود عمودية بعد كل مرة . . مع تثبيت الساق المثنية .

- يكرر هذا التمرين (١٠ مرات) مع كل ساق.

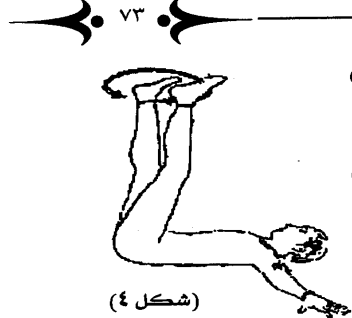
التمرين الرابع :

• استلق ظهرًا على الأرض . . . مع مد الساقين بشكل عمودي كما (بشكل ٤).

- ضع الذراعين بشكل عـمـودي مع الجسم ، مع جعل اليدين باتجاه الأرض . . مع ثني القدمين دائمًا.

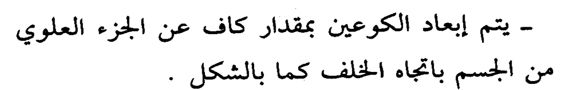
- ثبت إحـــدى الســـاقين . . مع تمرير الأخـــرى أمامها، ووراءها كما بالشكل (٤).

(يكرر هذا التمرين ١٢ مرة مع كل ساق).

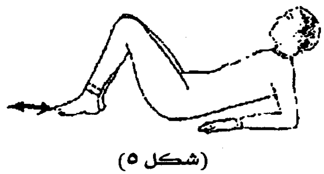


(شكل ٤)

التمرين الخامس :



• الجلوس على الأرض مع جعل السـاقين مثنيتين ومضـــمومتين ، والقدمين قـريبتين إلى الحوض كـما بالشكل (٥).



(شكل ٥)

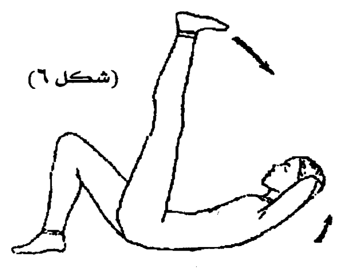
- يتم إبعاد الكوعين بمقدار كاف عن الجزء العلوي من الجسم باتجاه الخلف كما بالشكل .

- ببطء يتم إبعاد القدمين ثم عودتهما إلى وضعهما الأول .

- يكرر هذا التمرين (١٠ مـرات) ويزداد تدريجيًا إلى (عشرين مرة).

التمرين السادس:

(شكل ٦)



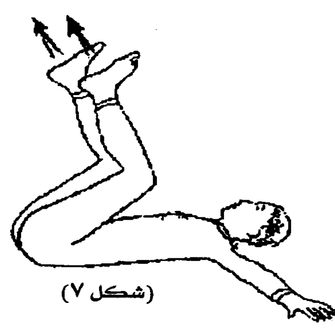
• اسـتلق ظهـرًا على الأرض مع جـعل السـاقين مثنيتين قليـلاً، ومتباعدتين . . وأصابع اليـد مشبكة خلف الرقبة .

- تمد السـاق اليمنى إلى أعلى مع تحـريكها بـاتجاه

الوجه ، مع رفع الجزء العلوي من الجسم الأعلى مع حركة الساق، كما بالشكل (٦).

- يكرر هذا مع الساق اليسرى .
- يكرر التمرين (١٠ مرات) مع كل ساق .

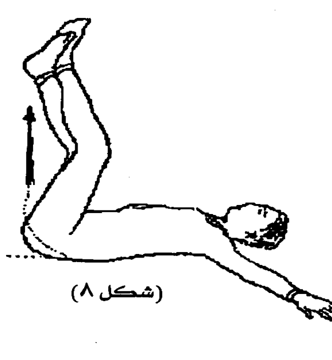
التمرين السابع :


(شكل ٧)

• استلق ظهرًا على الأرض . . مع رفع الساقين ومدهما إلى أقصى حد ممكن عموديا ، مع المباعدة بينهما ، وثني القدمين، كما بالشكل (٧).

- تمد الزراعان عموديتين على الجسم .
- ثني الساقين المتباعدين ، وتمدان باتجاه الصدر ، مع شد عضلات البطن لمدة ثانيتين.
- يكرر هذا التمرين (٥ - ١٠ مرات) .

التمرين الثامن:


(شكل ٨)

• استلق ظهرًا على الأرض مع مد الذراعين عموديتين على الجسم مع جعل باطن الكفين في اتجاه الأرض .

- اجعل ساقيك متقاطعين ، والفخذين مثنيتين في اتجاه عمودي كما بالشكل (٨).

- ارفع الحوض في اتجاه عمودي، مع تقليص البطن لمدة (٥ ثوان) للمساعدة في رفع الفخذين لأعلى يمكن الاستناد بواسطة اليدين على الأرض .

- يكرر التمرين من (٨ مرات).



التمرين التاسع :

• استلق على الأرض ظهرًا .. والذراعان عموديتان على الجسم .

- يرفع الباقان ، وتمدان إلى أقصى حد ، على أن تكونا متلاصقتين كما بالشكل (٩).

- ارجع ساقيك الممدوتين باتجاه الصدر ، بواسطة حركات صغيرة .. ثم عد إلى الوضع العمودي .

- يكرر هذا التمرين (١٥ مرة).

(شكل ٩)

التمرين العاشر :

• الجلوس على الأرض مع ثني الساقين ، والاستناد على الكفين .

- ترفع الساقان المثنيتان والمضمومتان، كما بالشكل (١٠).

- ثم يتم التقريب والإبعاد في آن واحد بين الساقين والجزء العلوي مع الجسم .

- مع الاحتفاظ بالساقين موازيتين للأرض .

- يكرر هذا التمرين (١٢ مرة).

(شكل ١٠)

التمرين الحادى عشر :

• استلق على الأرض ظهرًا .. مع رفع الساقين وضمهما عموديًا على الجسم مع ثني القدمين .

- تشبك أصابع اليدين خلف العنق .

- ارفع الجزء العلوي للجسم من على الأرض ، ثم عد إلى وضع البداية .

- ثم قرب ساقيك الممدودتين باتجاه الصدر ، ثم عد إلى وضع البداية، كما بالشكل (١١).

(شكل ١١)

- يتم التبادل بين حركتي الجزء العلوي للجسم مع الساقين الممدودتين .

- ويكرر هذا التمرين (١٠ مرات).

التمرين الثاني عشر :



(شكل ١٢)

• استلق على الظهر مع وضع الذراعين جانبًا. ارفع إحدى الساقين عموديًا . . مع ثني الأخرى أمامها، كما بالشكل (١٢).

- بواسطة الساق الممدودة ارسم دوائر صغيرة: ٨ مرات في اتجاه ، و٨ مرات أخرى في الاتجاه العكسي .

- يكرر الأمر مع الساق الأخرى .

التمرين الثالث عشر :



(شكل ١٣)

• جلوس على الأرض كما بالشكل (١٣).

- تُضم الساقان ، مع رفعهما أقرب ما يكون باتجاها الوجه .

- بواسطة القدمين، يتم القيام بعمل دوائر كبيرة ٨ دوائر في اتجاه ، و٨ دوائر في الاتجاه الأخر.

التمرين الرابع عشر (عقب الولادة):

• استلقي ظهـراً على الأرض . مـدي الذراعين جنب الجسم ، مع جعل باطن اليدين نحو الأرض . اطوي الساقين كما بالشكل (١٤).

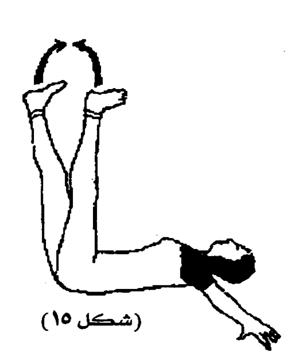
(شكل ١٤)

ـ ارفعي الحوضَ مع شد عضلات البطن والأرداف والفـخذين ويسـتمـر على هذا الوضع لمدة خـمس ثوان، ثم أريحى الحوض على الأرض .

ـ يكرر هذا التـمرين (٥ مـرات) تزداد تدريجـيـًا بقدر الإمكان .



التمرين الخامس عشر (عقب الولادة):



(شكل ١٥)

• استلقي ظهـراً علـى الأرض مع رفع السـاقين ومدهما عموديًا ، مع ثني القدمين .

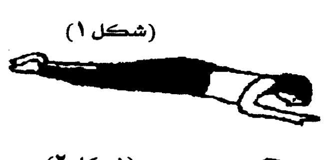
ـ مع إبعـاد الساقين عن بعـضهـما البـعض ، ثم ضمهما مجددا ببطء كما بالشكل (١٥).

ـ يكرر التـمـرين (١٠ مـرات ببطء ، ثم (١٠ مرات) بسرعة ويمكن الزيادة تدريجيـًا .

تضخم الأرداف

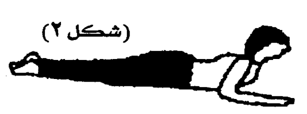
تمارين علاج تضخم الأرداف:

التمرين الأول :



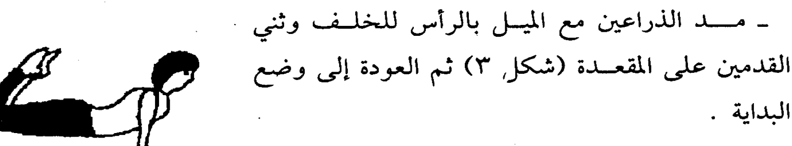
(شكل ١)

• النـوم على الـبطن مع الإسـناد علـى كـفي الذراعين، (شكل ١).



(شكل ٢)

ـ رفع الرأس للخلف بقدر الإمكان، (شكل ٢).



(شكل ٣)

- مـــد الذراعين مع الميـل بالرأس للخلـف وثني القدمين على المقعـدة (شكل ٣) ثم العودة إلى وضع البداية .

- (يكرر من ١٥ إلى ٢٠ مرة) ،مع العلم أن هذا التمرين يقلل من دهون الصدر أيضًا .

التمرين الثانى :

(شكل ٤)

• النوم على البـطن مع وضع الذراعين أمـامًا أو تحت الأفخاذ (شكل ٤) .

(شكل ٥)

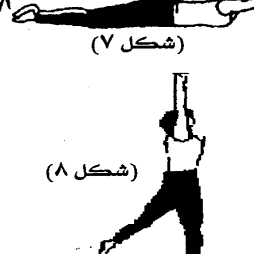
- ترفع الرجل اليـسـرى لأعلى وهي ممدودة بقـدر الإمكان (شكل ٥) ثم اليمنى نفس العمل.

- (يكرر ٢٥ مرة) .

التمرين الثالث:

(شكل ٦)

• النوم على البـطن ، الذراعـان ممدودتان لأعلى في اتجاه الجسم (شكل ٦) .



(شكل ٧)

- رفع الصـــدر على الأرض وكـــذلك الـرجلين للوصول إلى شكل التقوس (شكل ٧) .

- ينفذ في ٣٠ ث (يكرر ٢٥ مرة).

التمرين الرابع:

(شكل ٨)

• الوقـوف مع الإبعـاد بين الرجـلين قليـلاً .ورفع الذراعين إلى أعلى (شكل ٨) .

- يثنى الجذع إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض مع عدم ثني الركبة لمدة ١٠ث ثم العودة لوضع البداية (شكل ٩).

- هذا التمرين يقلل أيضًا من سمنة الأجناب والخصر .



(شكل ٩)

***

❊ أعاني من تراكم كمية الدهون في منطقة الصدر ، مع كبر حجم الثديين، فما التمارين اللازمة للتخلص من هذه الدهون وتقليل حجم الثديين ؟

هذا النمط من السمنة الموضعية يحتاج إلى نظام غذائي ذي سعرات حرارية منخفضة، مع مزاولة التمارين الآتية:

التمرين الأول:

الوقوف مع وضع الذراعين خلف الظهر مشبكتين مع الانحناء إلى الوراء ببطء بحيث تشكل الرأس مع الجذع قوسًا ، مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة (٣٠ ث).

التمرين الثاني:

جلوس المقعدة على الأرض، الرأس مرفوعة والكفان على الأرض مع الميل إلى الخلف للوصول إلى وضع التقوس مع جعل اليدين ممدوتين .

التمرين الثالث:

يكرر التمرين (رقم ١) من تمارين التخلص من الأرداف .

التمرين الرابع:

يكرر التمرين (رقم ٣) من تمارين الأرداف .

❊ هل هناك تمارين رياضية تقلل من تراكم الدهون في منطقة أجناب البطن والوسط (الخصر) ؟

نعم . . من الممكن المواظبة على بعض التمارين البسيطة التى تساعدك على التخلص من هذه الدهون والوصول بالجسم إلى خصر معتدل .

تمارين إزالة دهون الجانبين وتنحيف الوسط:

التمرين الأول :

- الوقوف مع الإبعاد بين القدمين مع رفع الذراعين جانبًا .
- ثني الجذع جانبا للمس مشط القدم اليمنى ثم اليسرى بالتبادل .
- يكرر (٥ - ١٠ مرات) .

التمرين الثانى :

- يكرر التمرين (رقم ٤) من تمارين تنحيف الأرداف .

• مع ملاحظة أن تمارين تنحيف منطقة البطن (الكرش) تساعد في القضاء على الأجناب والوسط .



الإبر الصينية .. حقيقة أم وهم في إنقاص الوزن؟

❋ هناك جدل كبير حول فاعلية الإبر الصينية في العلاج بين معارض بشدة ومؤيد بقوة، فما حقيقة العلاج بهذه الإبر ؟

العلاج بالإبر هو نمط علاجي جديد بالنسبة لمجتمعنا المصرى العربي، ولكن اكتشاف الإبر يعود إلى أكثر من ستة آلاف عام ، وأخذ في التطور التدريجي حتى انتشر في جميع بلاد العالم ، وها هو ينتشر الآن في الأوساط الطبية الأمريكية وكثير من دول أوربا وآسيا ، وكثر عدد الباحثين والبحوث حول العلاج بالإبر حتى اعترفت منظمة الصحة العالمية عام ١٩٧٩ بفاعلية العلاجات بالإبر في الأمراض المختلفة بما فيها السمنة . . وازداد عدد المرضى المعالجين بالإبر إلى أعداد ضخمة ، وبدأ هذا التخصص يدخل جامعات مصر ، وتوفد وزارة الصحة المصرية البعثات للصين لتعلم العلاج بالإبر الصينية .

❋ وما حقيقة دور الإبر في علاج السمنة ؟

يعتقد البعض خطأ أنه بمجرد أن يستخدم الإبر وبدون أي رجيم أو رياضة سوف يقضي على سمنته فهذا اعتقاد خاطئ ، ولكن الحقيقة أن الإبر تساعد مع الرجيم والرياضة على إنقاص الوزن ، ولكن وحدها يصبح دورها ضعيفًا .

❋ وما الأسس العلمية لفاعلية الإبر في علاج السمنة ؟

- **في مرض السمنة تقوم الإبر الصينية بالفاعليات والتأثيرات الآتية:**

- تأثير تهبيطي على مركز الجوع يؤدي إلى إنقاص نشاط مركز الجوع بدرجة ملحوظة وإعطاء الإحساس بالشبع .

- تأثير تهبيطي على الانقباضية أو التقلصية للجزء الأعلى من القناة الهضمية (المعدة والأمعاء) مما يعطى حالة من الشبع والارتياح .
- قد لوحظ أن للإبر دورًا في عملية التمثيل الغذائي والهرموني والأنزيمي لعملية الهضم والامتصاص للمواد الدهنية .

❊ وما شكل ونوعية الإبر الصينية التي يتم استخدامها في حالات السمنة، وأين توضع هذه الابر ؟

يوجد أنواع متعددة الأشكال والمقاسات والخامات ، ونحن في علاج السمنة نستخدم نوعين من الإبر :

النوع الأول : إبر الأذن: وهي إبر صغيرة جدًا ، يتم وضع من ٢ - ٥ إبر منها في نقاط معينة في الأذن ، حيث تحتوي الأذن الواحدة على ٩٠ نقطة، منها ١٠ نقاط خاصة بالتخسيس ، وتوضع هذه الإبر لمدة أسبوع بالأذن ثم يتم نقلها للأذن الأخرى الأسبوع التالي ويستمر تأثير هذه الإبر الصغيرة باقيًا ما دامت في الأذن .

النوع الثاني - إبر الجسم: وهي إبر مختلفة الأطوال رفيعة جدا مصنوعة من البلاتين أو الفضة أو من الإستانلس ، ويتم وضع هذه الإبر في نقاط معينة في الجسم (البطن والساقين واليدين) لمدة ٣٠ دقيقة تقريبـًا، ثم يتم إخراجها بعد ذلك ، ويتم عمل جلستين أسبوعيا لمدة ١٠ جلسات، ثم يخضع المريض لفترة راحة لمدة أسبوع، ثم يكرر نفس النظام العلاجى من جديد .

ومن الممكن استخدام هذه الإبرة الطويلة في علاج السمنة الموضعية المتجمعة في البطن والأرداف أو أي منقطة آخرى، بمفردها أو مع الموجات الصوتية .

❊ وما نسبة نجاح العلاج بالإبر الصينية في حالات السمنة ؟

لا تقل نسبة النجاح في علاج السمنة بالإبر عن ٩٥٪.

❊ **هل العلاج بالإبر يكون بالإيحاء والتأثير النفسي ؟**

العلاج بالإبر الصينية ليس إيحاء على الإطلاق، وبرهانًا على هذا نذكر الأدلة الآتية :

١ - يتم بها علاج حالات كثيرة في الأطفال مثل التبول اللاإرادى وعدم القدرة على الكلام وضعف السمع ، ومن المعروف أنه ليس من السهل الإيحاء للاطفال بالشفاء .

٢ - يتم أيضًا علاج الحيوانات بالإبر . . . ومن البديهي أنه ليس من الممكن الإيحاء إلى الحيوانات بالشفاء .

٣ - مريض الإبر هومريض مخضرم قد تردد كثيرا على العديد من العيادات ومن الصعب الإيحاء إليه .

٤ - استخدام الفحوص الطبية لإثبات التحسن من المرض مثل سرعة الترسيب ونسبة السكر في الدم ، وهذه التحاليل تجزم بالفاعلية .

❊ **هل العلاج بالإبر الصينية تخدير؟**

العلاج بالإبر الصينية ليس تخديرًا بالمرة . . فهو يعالج حالات مثل الأزمات الصدرية وفقدان السمع وغيرها ، وهذه الحالات من المعروف أنها ليس لها علاقة بموضوع التخدير .

❊ **يردد بعض الناس أنه قد سمع أن للإبر الصينية آثارًا جانبيةً وأنها تسبب أمراضا خطيرة فما حقيقة هذا الأمر ؟**

هذا ما يردده بعض الناس الذين لا يعرفون عن الإبر الصينية شيئًا ، فلو كان لها هذه الآثار أو تسبب أمراضًا خطيرة ما اعترفت بها منظمة الصحة العالمية، وما

انتشرت في جامعات أوربا وأمريكا، وما زاد عدد المترددين من المرضى على عيادات الإبر الصينية.

فمن المؤكد أنه ليس للإبر الصينية أى آثار جانبية أو أى مضاعفات ولا تسبب أي مرض ، ولا يوجد أي بحث علمى من أي مؤسسة علمية أو من أي دولة أو من أي جامعة على مستوى العالم يثبت أن للإبر الصينية أي آثار جانبية، وهذا منذ ظهور الإبر الصينية منذ ستة آلاف سنة .

❊ ***وما معدل إنقاص الوزن باستخدام الإبر ؟***

معدل إنقاص الوزن باستخدام الإبر والرجيم الغذائي والرياضة معًا يصل إلى ١٢٪ من وزن الجسم خلال (٨ أسابيع) .

❊ ***وهل يستمر استخدام الإبر مدى الحياة ؟***

بعد إنقاص الوزن إلى المعدل الطبيعي يتم وقف جلسات الإبر، ويتم وضع نظام غذائي جديد يراعى فيه أن تكون سعراته الحرارية مساوية للسعرات الحرارية التي يفقدها الجسم من النشاط والحركة، وبهذا لا يحدث زيادة أو نقص في الوزن .

❊ ***يدعى البعض أنه بعد توقف العلاج بالإبر الصينية يعود وزن الجسم أكثر مما كان .. فما حقيقة هذا الإدعاء؟***

الحقيقة التى يجب أن يعرفها هؤلاء أن مريض السمنة يحتوي داخل جسمه على خلايا دهنية (مخازن دهون) كثيرة جدا أكثر من أي فرد طبيعي . . وأنه لو وصل إلى الوزن المثالي له ثم توقف عن الإبر والرجيم وعاد إلى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية فإن وزنه سوف يزداد من جديد . . لأن الإبر والرجيم لا يقضيان على الخلايا الدهنية (المخازن) ولكنها تفرغ فقط هذه المخازن من محتواها من الدهون . .

وبمجرد أن يتناول الفرد الطعـام ذا السعرات العالية سـوف تملأ هذه المخازن من جديد بالدهون ويزداد وزنه من جـديد، ولكن لابد أن تعـرف أن الوزن يزداد بنفس معـدله السابق وليس بالزيادة لأن عدد خلاياه الدهنية ثابت ولا يزيد باستخدام الإبر.

والحقيقة أنه بعد فترة من الإبر والرجيم يكوّن الجسم قد تم ترويض شهيته للأكل ولا يقبل إلا كميات صغيرة من الطعام .

❊ وما ا لإرشادات العامة التى يجب أن يتبعها المرضى المصابون بالسمنة المستخدمون للإبر الصينية ؟

- ***أهم هذه الإرشادات تتلخص في :***

١ ـ أن يخصص لكل مريض إبر خاصة به .

٢ ـ الضغط على إبر الأذن قبل الطعام لمدة ٣ دقائق .

٣ ـ المواظبة على جلسات الإبر بانتظام وعدم ترك الإبر لمدة طويلة بالأذن .

والآن الليزر في التخسيس

تم استخدام أجهزة الليزر مع الإبر الصينية أو بدلاً منها في علاج السمنة لزيادة تأثيرها .

❊ انتشر هذه الأيام الحديث عن استخدام الحلق الطبي في علاج السمنة فما حقيقة هذا الأمر ؟

الحلق الطبى عبـارة عن مغناطيس صغـير يوضع في نقاط مـعينة في الأذن، ومن الممكن استخدام تيار كهربائي ضعيف يوصل بالمغناطيس فيعطي موجات كهرومغناطيسية تأثر على مركز الشبع ونقاط التمثيل الغذائي للدهون فيعطي الإحساس بالشبع.

وهناك نوعان من هذا الحلق الطبي: نوع يتم تثبيته باللاصق الطبي بمعرفة الطبيب ويستمـر بالأذن لمدة أسبوع ليُنقل إلى الأذن الأخرى وهكذا ، ونوع آخـر يشبه الحلق يقوم المريض بوضعه بنفسه .

ويجب مراعاة أن هذا الحلق عـامل مساعد فقط مع الرجيم والرياضـة في عملية التخسيس ، وبمفرده ليس له نتائج ملموسة .

الأدوية .. ودورها في إنقاص الوزن

فى الحقيـقة ، هناك العديد من الأدوية التى نستـخدمها في (التخـسيس) وتقليل الدهون المتراكمة بالجسم . . ولكن بوجه عام كل هذه الأدوية تعتبر عاملاً مساعدًا مع الرجيـم والرياضة ، ولا يمكننا أن نتـصور أنه بتناول كـبسـولة أو حقنة سـوف تغادر السمنة أجسامنا ، كما يغادر الصداع رءوسنا بقـرص مسكن مثلا . .ولكنها قد تساعد إلى حد ما في علاج السمنة .

حبوب الردة (بران) وحقيقتها في التخسيس :

هى عبـارة عن ألياف طبيعـية ، يتم تناول من قرصين إلى أربعة أقـراص منها ، قبل تناول الطعام مع شرب كمية كـبيرة من الماء، فتنفش هذه الأقراص وتملأ المعدة ، وتعطى الإحساس بالشبع ، وتقلل كمية الطعام المتناولة .

ولكن اسـتخـدام حبـوب الردة لمدة طويلة ، وبجـرعـة كبـيرة ، قـد يؤدي إلى انتفاخات ، والتـهابات بالقولون . . وأحيانا تسبب تقليل حركة المعـدة وتأخير تفريغ الطعام منها مما يسبب عسرا بالهضم .

وجرعتها الكبيرة تقلل من امتصـاص العناصر الغذائية المهمة الموجودة بالطعام . . ولذا يمكننا تنـاول حبـوب الردة ، ولكن بدون إفـراط في الكمـيـة أو المدة . . ومن الأفضل أن تكون تحت إشراف طبي .

عقاقير تقلل امتصاص النشويات والسكريات !!!

يوجد الآن في الصيدليات بعض العقاقير ، التى أعدت لمرضى السكر ، تقوم بتقليل امتصاص السكريات والنشويات ، وبالتالي تقلل مستوى الجلوكوز بالدم ، وتمنع تكوين الدهون بالجسم ، ومن أمثلة هذه العقاقير دواء يسمى (أكاربوز) واسمه التجاري (جلوكوباي). ولكن من مضاعفات هذا العقار حدوث الانتفاخات بالبطن ، وحدوث الإسهال أحيانًا.

الأدوية المثبطة للشهية.. ما لها ، وما عليها !!

أدوية تقليل الشهية من مجموعة " الأمفيتامين " تعمل من خلال تأثيرها على مركز الأكل . . فتؤدي إلى تقليل الشهية ، وعدم الإحساس بالجوع .

- **لكن من عيوب هذه الأدوية :**

- تسبب التوتر والعصبية لدى بعض الأشخاص .
- تقلل التركيز ، وقد تسبب النعاس .
- تزيد من ارتفاع ضغط الدم (لذا لا تعطى لمرضى الضغط) .
- تزيد من سرعة ضربات القلب ، وقد تسبب عدم انتظام ضربات القلب .

ولذا لا تعطى هذه الأدوية إلا تحت إشراف طبي ، ويجب التأكد أن السمين لا يعاني أمراضًا بالقلب أو الشرايين ، أو ضغط مرتفع .

وهناك مجموعة جديدة مثبطة للشهية، ولكن بمضاعفات أقل من مجموعة (الأمفيتامين)، وتعرف هذه المجموعة الجديدة باسم (سوبترامين) مثل دواء: ميريديا، وسليماكس، وسيبوتريم، وريچيتريم.

أدوية (الميتفورمين) في علاج السمنة :

أدوية (الميتفورمين) مثل السيدوفاج ، وأموفاج ، . . من الأدوية المشهورة المستخدمة في علاج مرضى السكر السمان . .

فهي تزيد من استهلاك الجلوكوز في الأنسجة ، والعضلات ، وبالتالي تقلل فرصة تحوله إلى دهون، بالإضافة إلى مفعولها في خفض الشهية لتناول الطعام، ومن الممكن استخدامها في علاج السمنة، ولكن تحت إشراف طبي وفحص كامل.

(الكروميوم) .. ودوره في (التخسيس):

الكروميوم ، هو نوع من الأملاح المعدنية ، وجد أن له دورا في زيادة استهلاك الجلوكوز ، ومنع تراكم وتكوين الدهون بالجسم ... ولذا بدأ الآن استخدامه لمرضى السكر ، والمصابين بالسمنة .

وظهر منه في الأسواق العديد من الأنواع التى تساعد في تقليل الدهون ، والتخلص من السمنة .

علاج السمنة بالهرمونات ..

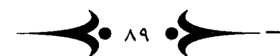
هرمون الغدة الدرقية المسمى (ثيروكسين)، يعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائي ، ويساعد الجسم على فقد المزيد من السعرات الحرارية ، والتخلص من الدهون المتراكمة . . وبهذا يتخلص الجسم من السمنة والوزن الزائد .

ولكن . . هذا الهرمون يؤدي في الوقت نفسه إلى زيادة في عدد ضربات القلب، مع الخفقان ، ويؤدي إلى تحليل البروتينات والكالسيوم في العظام مما يؤدي إلى الوهن ، وخمول العضلات ، بعد فترة من العلاج . .

ولذا :

- لا ينصح إطلاقًا باستخدام هذه الهرمونات ، إلا إذا رأى الطبيب احتياج الجسم لها.

- والحالات التي تستفيد من هذا الهرمون ، هي الحالات التي تعاني بالفعل من نقص مستوى هذا الهرمون في الدم . . وهنا سوف يكون له دور فعال في العلاج، والتخلص من السمنة .



الأعشاب الطبية
هل لها دور في العلاج؟

عزيزي السمين: قبل أن أحدثك عن الأعشاب ، ودورها في التخسيس، أحب أن أقدم لك بعض النصائح عن الأعشاب بصفة عامة :

- لا تلق في معدتك أي عشب إلا بعد التأكد من مكوناته ، وأصله ، وجرعته المضبوطة ، وأعراضه الجانبية .
- لا تستخدم الأعشاب إلا وهي مُعَدَّة ومجهزة في شكل طبي مضمون ، وأجازته الأبحاث العلمية
- يجب التوقف فورا عن تناول الأعشاب ، بمجرد ظهور أي مضاعفات جانبية لها .
- يجب أن يكون العلاج بالأعشاب تحت إشراف طبي . . مع تجنب الدجالين ، والنصابين ، الذين كثروا في هذا المجال .

والأعشاب بمفردها لا يمكن أن تكون وسيلة فعالة في التخلص من السمنة ، ولكن من الممكن استخدامها كعامل مساعد في تقليل الشهية للطعام ، وفي الحد من امتصاص السكريات ، والدهون . .وذلك مع الرجيم ، والرياضة .

خل التفاح . .

يستخرج خل التفاح من ثمار التفاح بطريقة خاصة . . ويؤكد المتخصصون أنه مفيد في عملية التخسيس . . فهو يقلل الشهية لتناول الطعام ، ويزيد من حرق دهون الجسم ، كما أنه يقلل من الكوليسترول بالدم .

ولذا فليس هناك مانع من تناول الأنواع الجيدة من خل التفاح ويكفي ملعقة على كوب ماء ٣ مرات يوميًا ، قبل الوجبات الرئيسة مباشرة .

والبعض يفضل إعطاءه بعد النهوض من الفراش صباحا ، بتناول ملعقة كبيرة في كوب ماء لمدة شهرين .

وهل لخل الطعام دور في التخسيس ؟

خل الطعام الشهير له عدة فوائد أهمها أنه يقضي على كثير من الميكروبات الضارة ، والدهنيات الضارة بالجسم . . وهذا ما يفسر ما اعتاد عليه الناس قديما من إعطاء الطيور قليلا من الخل قبل ذبحها ، وذلك لتطهير أجسامها من أي ميكروبات ، والتخلص من الدهنيات الضارة بها ، كما أنه يزيل أي طعم أو رائحة غير مرغوبة من لحمها .

وظهر حديثا رجيم يعرف برجيم الخل ، وذلك للحصول على الرشاقة ومحاربة السمنة ، وتقليل الوزن .

ولكن . . أؤكد أن كثرة تناول خل الطعام ، وبكمية كبيرة ، قد يؤدي إلى كثير من المضاعفات ، مثل التهابات المعدة ، واضطرابات بوظائف الكبد، وكذلك يشكل عبئا إضافيا على الكلى ، لتخليص الدم من الحموضة الزائدة .

الشاي الهندي (شاي الزهرات):

أعشاب الزهرات ، أو الشاي الهندي ، هي نوع من الأعشاب تباع الآن في الصيدليات ، والسوبر ماركت ، يقلل من امتصاص الدهون ، ويخلص الجسم من الإمساك . .ولكنه يسبب الإسهال أحيانا ، وقد يؤدي إلى الهبوط ، وفقدان نسبة من الماء وأملاح الجسم . ولذا يفضل عدم تناوله إلا تحت إشراف طبي .

الموجات الصوتية

وأمل جديد في علاج السمنة !!

تعتبر الموجات الصوتية أحدث طرق علاج السمنة ، وخاصة السمنة الموضعية .

❋ *كيف تستخدم أجهزة الموجات الصوتية في علاج السمنة ؟*

هذه الأجهزة تتكون من ٢ - ١٠ رؤوس علاجية تقريبًا ، تبث موجات صوتية في مناطق تجمع الدهون الموضعية ، فتعمل على تفتيت هذه الخلايا الدهنية ، ليتم التخلص منها عن طريق الجهاز الليمفاوي بالجسم .. دون عملية جراحية .. ودون فتح الجلد .

وبتكرار هذه الجلسات ، وبتعريض الخلايا الدهنية للموجات الصوتية بشكل مستمر ، تقل الدهون الموضعية بشكل ملحوظ .

الذبذبات الكهربائية .. مع الموجات الصوتية :

في هذه الطريقة يتم الدمج بين العلاج بالموجات الصوتية ، والذبذبات الكهربائية في علاج السمنة، حيث يتم إدخال إبر رفيعة جدا في مناطق تجمع الدهون الموضعية ، وتوصل هذه الإبر بجهاز يمر فيها تيار كهربائى ، ثم يتم تثبيت الموجات الصوتية (١٠ رءوس ، قطر كل منها ٥ سم) فوق السمنة الموضعية ، وبهذا تقع الخلايا الدهنية بين تأثير الموجات الصوتية ، والذبذبات الكهربائية ، مما يؤدي الى تفجير ، وتفتيت الخلايا الدهنية .. وبهذا نحصل على نتائج ملموسة وسريعة في التخلص من السمنة الموضعية .

- والجلسة تدوم ما يقرب من ٢٠ - ٤٠ دقيقة ، ويحتاج الشخص من ٢ - ٣ جلسات أسبوعيًا .

مشرط الجراح .. هل يفيد في علاج السمنة ؟

لا تعتبر الجـراحة هي العلاجَ الأمثلَ للسمنة . . وهناك كثـير من التحفظات في استخدامها لعلاج السمنة .

وكثير من الأطباء يضعون شروطا يجب توافرها قبل الإقدام على الجراحة كوسيلة لعلاج السمنة . . وهذه الشروط هي :

- أن تكون السمنة مفرطة جـدا ، ومصحوبة بمضاعفات مرضـية أخرى ، ولا جدوى للرجيم ، أو الرياضة معها .
- أن تؤثر السمنة على حركة الفرد ، وتجعله غير قادر على الحركة .
- فشل كل المحاولات العلاجية الأخرى في التخلص من السمنة .

استئصال السمنة بالمشرط .. !!

أحيانا ، يلجأ الجراح لاستئصـال الشحوم المتراكمة في منطقة البطن أو الأرداف، باستـخدام المشـرط مع عمليـة تجميلـية لتقـوية العضـلات وإعادة الجلد إلى وضـعه الطبيعي، دون ترهلات .

ولكن عادةً لا يتم اللجـوء لذلك إلا بعد فـشل الرجيم الغذائي ووسـائل العلاج الأخرى في التخلص من هذه الدهون .

عمليات بالمعدة .. (للتخسيس !!) لإنقاص الوزن :

يـحاول كـثير من الأطباء ابتـكار عمليات جراحـية بالمعدة ، الهـدف منها تقليل فراغها ، حتى يشعر الشخص بالشبع ، بأقل كمية من الطعام . ومن هذه العمليات:

- خياطة أو ربط جزء من المعدة .
- تدبيس جزء من المعدة .
- تحزيم المعدة .
- استئصال جزء من المعدة .

وهذه الوسائل لا يتم اللجوء إليها إلا في حالات السمنة المرضية المفرطة التي فشلت معها وسائل العلاج الأخرى .

بالون داخل المعدة :

وهذه من العمليات المستحدثة ، حيث يقوم الطبيب بوضع بالون باستخدام المنظار داخل المعدة ، ثم يتم نفخ هذا البالون ، ويترك داخل المعدة ، ليشغل جزءا كبيرا من فراغ المعدة ، وبذلك يشعر الشخص بالشبع المبكر لأي كمية من الطعام .

ولكن من عيوب هذه العملية احتمال تسببها في حدوث التهابات في جدار المعدة، وحدوث قرح . . وأحيانا تسبب انسداداً في الأمعاء .

عمليات بالأمعاء .. كوسيلة للتخلص من السمنة :

يلجأ الجراحون إلى استئصال جزء من الأمعاء ، كوسيلة لتقليل الامتصاص للطعام ، وعلاج السمنة . ولكن نادرا ما يتم اللجوء لهذه العملية ، إلا بعد استنفاد كل الوسائل الممكنة في علاج السمنة ، أو في حالات السمنة المفرطة .

- وقد قامت مراكز عديدة متخصصة في تقييم نتائج هذه العملية . . وكانت النتائج على النحو التالي :

- في الأسابيع الأولى بعد العملية ، يفقد الجسم ما بين ٢٧% إلى ٥٥% من وزنه الكلي، ثم يقل معدل النزول بعد ذلك تدريجيا حتى يتوقف تماما .

- تقل مضاعفات السمنة ، من آلام بالمفاصل ، وضغط ، وغيره بعد العملية .

- ولكن وجد أن من مضاعفات هذه العملية أنها تسبب سوء تغذية ، قيء، إسهال أحيانا . . وقد يحدث بعدها انخفاض مفاجئ بضغط الدم .

عملية (شفط) الدهون .. المميزات والعيوب

هي عملية تتم في مراكــز متخصصة ، تحت تأثير تــخدير كلي أو نصفي، حيث يتم إدخال أنبوبة رفيــعة من خلال فتحة صغيــرة في الجلد إلى طبقات تجمع الدهون .. وتوصل هذه الأنبوبة بجهاز خاص ، أو بجهاز الموجــات الصوتية ، ليقوم بتفتيت الدهون في هذه المنطقة ، ليــتم بعد ذلك (شفطهــا) في صورة سائلة بواسطة (جــهاز شفط) قوي .

ومتى نلجأ لعملية الشفط ؟

لا تجرى هذه العملية في العادة ، إلا بعد اتباع الرجيم الغذائي والرياضة ..

• ***وتتم هذه العملية لأفراد معينين :***

■ شخص عنده سمنة مــوضعية بالبطن أو الأرداف ، أو الأفخــاذ ، .. ولم تستجب لوسائل العلاج الأخرى ،من رجيم ورياضة .

■ شخص لديه بروز دهني (كلكوعة) في منطقة معينة من جسمة .

ـ أما حالات السمنة العامة ، فلا يجدي معها عملية (شفط الدهون).

• ***وهل يمكننا شفط كمية كبيرة من الدهون في المرة الواحدة.. ؟***

عادة لا يتم شفط إلا كــمية قليلة من الدهون في المرة الواحدة .. قــد لا تتعدى ثلاثة لترات .. وإن كان هناك بعض المراكز تمكنت من شفط سبعة لترات من الدهون السائلة خلال المرة الواحدة وأكثر.

• ***وما أهم مميزات وعيوب هذه العملية ..؟***

هذه العملية يجب أن تتم بواسطة أطبــاء متخصصين ، وفي مراكز متــخصصة ، وبعد فحص طبي شامل للبدين ..

- ***ومن أهم عيوب هذه العملية :***

- تفقد الجسم كمية كبيرة من الدم أثناء وبعد العملية .
- تكوين جلطات دهنية بالشرايين أثناء وبعد العملية .
- حدوث تلوث مكان إجراء العملية .
- حدوث ترهل بالجلد في مكان العملية .
- لا يمكننا بواسطتها التخلص إلا من كمية محدودة من الدهون .
- ثمنها مكلف ماديًا .

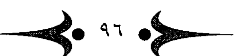
- ***أما من اهم مميزات هذه العملية:*** أنها تخلص الجسم من الخلايا الدهنية (مخازن الدهون)، وبالتالي تقلل من احتمالات تراكم الدهون في نفس المنطقة .

ـ كما أنها تفيد الأشخاص ذوي الإرادة الضعيفة في الالتزام بالرجيم ، فتساعدهم على التخلص من دهون أجسامهم بدون رجيم ، أو رياضة .

ـ وأحب أن أؤكد أنه لو تم تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة ، مثل السكريات والدهون ، فهناك احتمال تراكم الدهون في مناطق أخرى، ولذا يجب الاستمرار في الرجيم ، والرياضة بعد العملية ، للحفاظ على الوزن ، ومنع تراكم الدهون .

أهم المناطق التي من الممكن أن يتم فيها عملية شفط الدهون :

- الأرداف .
- البطن .
- الثدي .
- الذراع .
- الركبة .
- الفخذ .
- الذقن والرقبة .





نصائح مفيدة

عزيزي السمين . . قبل أن أطوي صفحات هذا الكتاب . . أحب أن أقدم بين يديك بعض النصائح المهمة، لتساعدك في التخلص من هذا الضيف الثقيل المرابط في جسمك . . والمسمى بالسمنة.

حاسب نفسك

• لا تتلكأ . . أسرع فوراً لشراء ميزان مضبوط ، وضعه في حمامك . . وزن نفسك عليه مرة أو مرتين أسبوعياً .

• لا تزن نفسك على أكثر من ميزان . . ويفضل أن تزن نفسك في الصباح الباكر.

• قس محيط بطنك (الوسط) ومحيط أردافك ، ثم قم بقسمة الأول على الثاني فإذا كان الناتج أكثر من ١ فاحترس : أنت سمين .

• زن نفسك وقس طولك ثم قم بقسمة وزنك بالكيلو جرامات على مربع طولك بالمتر، فـإذا زاد الناتج على ٢٩ فأنت سمين، وهذا يعرف (بمعامل الكتلة)، وإذا زاد (معامل الكتلة) على ٤٠ فأنت في خطر والسمنة في طريقها أن تدمر صحتك !!

• أتمنى أن يكون في حمامك مرآة ، والأفضل مرآتان متقابلتان . . لتقف أمامها مجرداً من ملابسك ، وتلاحظ جسمك من الأمام والخلف . . فإذا لاحظت أن هناك ثنايا جلدية تتدلى من فخذك ، وبطنك وصدرك، وإذا رأيت أن بطنك وأردافك برزت للأمام والخلف ، فاعلم أن السمنة قد تربعت بداخلك ، ونشرت أذرعتها خارج جسمك.

• أمسك بثنايا جلد بطنك بالسبابة والإبهام . . فإذا لاحظت أن سمك هذه الثنايا أكثر من ٢,٥سم . . فاعلم أنك تعاني السمنة . . وتحتاج وقفة مع نفسك فوراً .

• زيارة كل ستة أشهر إلى عيادة إنقاص الوزن قد تساعدك في الكشف عن سمنتك مبكراً .

• إذا تكرر القول من أصحابك ، وأقاربك ، وجيرانك بأنك أصبحت سميناً . . ومكرشاً وتخيناً . . وطولاً بعرض . . فلا تتجاهل هذه الأقاويل ، فهي عبارات تشير إلى أن السمنة قد أصابت جسمك .

• احتفظ في حافظتك بجداول الوزن المثالي ، الموجودة في آخر الكتاب ، لتتمكن بين حين وآخر من مقارنة وزنك الحالي بالأوزان المثالية .

احـــذر..!

احذر . . إذا كان أحد والديك أو كلاهما يعاني السمنة ، فأنت لست بعيداً عن أيدي السمنة ، وهناك احتمالات كبيرة أن تصل إليك .

احذر . . إذا كان أفراد أسرتك ممن يعشقون الطعام ، ويتناولونه بنهم وشراهة ، ويقضون الساعات للتسالي بالطعام بنهم وشراهة .

احذر . . إذا كنت ممن يجلسون أمام المكاتب لفترات طويلة ، دون نشاط أو حركة ، أو إذا كنت ممن يجلسون أمام الكمبيوتر ساعات طويلة ، أو إذا كنت تتنقل بالسيارة دون السير على القدمين . . فأنت معرض أن يزداد وزنك ، ويتضخم كرشك .

احذري . . إذا كنت تعتمدين على الشغالات في أعمال المنزل ، وتستخدمين الغسالات الفول أوتوماتيك ، والمكانس الكهربائية ، . . فإذا كان الاعتماد كلية على هذه الأجهزة ، فأنتِ معرضة للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن .

احذري .. إذا بلغت من العمر ٤٥ سنة ، وانقطعت عنك الدورة الشهرية ، فأنت معرضة للإصابة بالسمنة بشكل كبير.

احذر .. إذا كنت تشكو من آلام المفاصل ، أو مرض بالقلب أو الشرايين ، أو كنت تعاني ارتفاعًا في ضغط الدم، أو لديك الاستعداد لمرض السكر .. احذر فالسمنة عدو لدود لك ، وسوف تزيد من مشاكلك الصحية ، وتعرضك لعديد من المضاعفات .

احذروا .. احذروا .. إذا كان أطفالكم يعانون السمنة في مراحل طفولتهم الأولى ، وقبل سن البلوغ .. فهم معرضون للإصابة بالسمنة عند الكبر .

جدد حياتك ..!!

• النية الصادقة ، والإرادة القوية أقوى سلاح في مواجهة السمنة .. ولا يمكننا أن نتخيل أن أصحاب الإرادة الضعيفة والعزيمة الهشة ، ينجحون في التخلص من سمنتهم .

• عليك عزيزي السمين أن تغير من أسلوب حياتك ، وتصبح إنساناً جديداً ، عليك أن تغير من عاداتك السيئة في تناول الطعام بدون حساب ، عليك أن تودع الكسل ، والخمول ، وتصبح إنساناً نشيطًا مواظبًا على المشي وممارسة الرياضة ، والقيام بأعمال المنزل بدون الاعتماد على الآخرين .

• طريق محاربة السمنة طويل طويل ، وخصمك قوي وشديد ، فلا تجعل اليأس يتسرب إلى نفسك ، ولا تجعل الملل يدب فيك ، وعليك بالصبر وعدم استعجال النتائج في محاربة السمنة ، واتبع أسلوب الخطوة خطوة في التخلص من السمنة حتى لا تجهد نفسك أو تيأس .

• لا تضعف أمام أصناف المأكولات المغرية ، ولا تقع فريسة للأطعمة التي يكتظ بها السوبر ماركت ، وقل لا للمجاملات والولائم المغرية ، وخذ على نفسك عهداً ألا تقترب من مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم : البيتزا والهامبورجر ، والمقليات والمحمرات ، . .

• بين آن وآخر اقرأ عن مضاعفات السمنة ومشاكلها ، حتى يكون لك الحافز القوي والهدف الواضح للتخلص منها، واجعل دائمًا هدفك هو الحصول على وزن مثالي ، وجسم رشيق خال من الأمراض والعلل . .

معلومات تهمك عن السعر الحراري

• ما تحتاجه من السعرات الحرارية . يختلف عما يحتاجه غيرك ، فهناك عدة عوامل تتحكم في عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها أي شخص منا : وزن الشخص ـ نشاط الفرد .

• المشي ، والرياضة والحركة ، وسائل مهمة لاستهلاك وفقد السعرات الحرارية .

• ٦٠٪ من السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك ، تستخدم في مهام الجسم الروتينية اليومية : هضم ، امتصاص ، وتمثيل غذائي . . والباقي يحتاجه الجسم في نشاطه العضلي والذهني .

• معدل استهلاك السعرات الحرارية أعلى في الرجال منه في النساء، ويرجع ذلك لعدة عوامل هرمونية ، وفسيولوجية ، وتكوينية ، . . ولذا نجد النساء أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة من الرجال .

• إذا كنت تعاني من زيادة في إفراز الغدة الدرقية (غدة أعلى الرقبة) فإن استهلاكك للطاقة يكون مرتفعًا . . وبالتالي ينقص وزنك بشكل ملحوظ .

• الأشخاص المعرضون للتوتر والقلق والعصبية لفترات طويلة ، عادة لا يعانون زيادة في الوزن ، لأنهم يستهلكون سعرات حرارية بشكل كبير .

• قبل حدوث الدورة الشهرية ، وأثناء حدوثها يزداد استهلاك السعرات الحرارية عند المرأة ، كما تزداد شهيتها لتناول الطعام ، وتكون المحصلة النهائية زيادة في وزن بعض السيدات أثناء حدوث الدورة الشهرية .

• في الصيف يزداد معدل استهلاك السعرات الحرارية عنه في فصل الشتاء .. ولذا نجد أن هناك زيادة في الوزن تحدث في فصل الشتاء وتقل في الصيف .

• ***معلومة مهمة ينبغي أن تعلمها جيدًا*** .. أن الدهون أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية ، فالجرام الواحد منها يمد الجسم بحوالي ٩ سعرات حرارية ، في حين أن الجرام الواحد من الكربوهيدرات أو البروتينات لا يمد الجسم بأكثر من ٤ سعرات حرارية .

انتبه: في سوق الخضراوات والفواكه..!!

• لا أتخيل أن تخلو ثلاجة أو مطبخ أي شخص من الخيار والقثاء والطماطم والفلفل والجزر والفجل ، .. فهي خضراوات غنية بالفيتامينات والأملاح ، بالإضافة إلى احتوائها على نسبة عالية من الألياف ، فتعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، وتحتاج إلى جهد في هضمها ، فتساعد على فقد سعرات حرارية .. لذا أنصحك بالإكثار من شرائها .

• يمكنك أن تشتري الكوسة، الفاصوليا الخضراء، الخرشوف، الجزر، القرنبيط ، البسلة، السبانخ .. وتجنب شراء البطاطس أو القلقاس إلا على فترات متباعدة.

• التين والبلح والعنب البناتي .. فواكه سعراتها الحرارية عالية ، ولذا ينبغي تجنب شرائها .. ولكن يمكننا شراء فاكهة الجريب فروت ذات السعرات المنخفضة

والغنية بالفيتامينات والماء والألياف . وكذا يمكننا شراء البطيخ والشمام والبرتقال واليوسفي والجوافة والكمثرى والتفاح ، أما بالنسبة للموز أو المانجو فيمكن شراؤهما على فترات متباعدة مرة كل أسبوع .

• اللحم العجالي ، والبقري الصغير به نسبة دهون أقل من اللحم الضأن ، ولذا يفضل شراء أنواع اللحوم الأولى عن الثانية في فترة الرجيم .

• عند شراء اللحم ، اطلب من جزارك أن يختار لك الأجزاء الخالية تمامًا من الدهون .

• إذا كنت من عشاق تناول الأحشاء الداخلية . . فأنصحك ألا تكثر من شراء الكبد والكوارع والمخ ، لأن بها نسبة عالية من الدهون نسبيًا ، ولكن يمكنك شراء الفشة والقلوب والطحال ، . .

• البط والإوز والحمام . . طيور بها نسبة دهون عالية إذا ما قورنت بالدجاج والأرانب ، . . ولذا يفضل شراء المجموعة الثانية في فترة الرجيم ، والحد من شراء الأولى عالية السعرات الحرارية .

• هناك بعض مزارع الطيور تضيف إلى عليق الطيور أنواعًا من الهرمونات والكيماويات ، ينبغي عند شراء الطيور تجنب هذه المزارع ، لأن لها آثارًا سيئة على الصحة ، وتؤدي إلى زيادة الوزن .

• الأسماك مصدر غني بالبروتينيات ، وفي الوقت نفسه بها نسبة قليلة من الدهون . . ولذا يفضل شراؤها وتناولها في فترة الرجيم الغذائي .الأسماك المفلطحة، مثل السمك البلطي وسمك موسى بها نسبة قليلة من الدهون . . وسعراتها الحرارية منخفضة إذا ما قورنت بالأسماك الملفوفة ، مثل : الثعابين ، والقراميط والبوري ، . . ولذا ينبغي الحد من شراء هذه الأسماك الملفوفة عالية السعرات .

نصائح مهمة وأنت في (السوبر ماركت)

• وأنت جائع لا أنصحك بالذهاب للشراء من السوبر ماركت . . فقد يدفعك الجوع لشراء أطعمة عالية السعرات ، تزيد من وزنك ، وتحرمك من استكمال برنامجك الغذائي في التخسيس .

• قبل شراء أي طعام أو أي عبوة من السوبر ماركت ، عليك بقراءة المكتوب عليها . . ومعرفة مكوناتها جيدًا :

- هل تحتوي على نسبة عالية من الدهون أم لا ؟
- ما أنواع الدهون الموجودة بها ؟ وهل بها نسبة عالية من الكوليسترول الضار أم لا ؟
- هل بها أنواع من السكاكر ؟ وما نسبة المواد الكربوهيدراتية بها ؟ ما هي عدد السعرات الحرارية بها ؟

• اللحوم المصنعة : السجق ، البسطرمة ، والبيف ، الهامبورجر ، واللانشون، . . بها نسبة عالية من الدهون ، وسعراتها الحرارية عالية ، ولذا لا يفضل شرائها في فترة الرجيم ، وبالطبع يفضل اللحوم الطازجة عليها .

• نفس الأمر بالنسبة للأسماك المحفوظة ، لا يفضل تناولها في فترة الرجيم ، فعادة ما يضاف إليها أنواع من الزيوت ، والمواد الحافظة ، والأملاح ، التي لا تفضل في فترة الرجيم .

• في ركن الألبان ينبغي البحث عن كل ما هو خال من الدهون ، ولذا يفضل شراء اللبن منزوع الدسم تمامًا ، والجبن القريش والزبادي واللبن الرائب (الخالي الدسم) ، وعلينا تجنب الجبن عالي الدسم ، مثل : الجبن كامل الدسم (دبل كريم) والجبن الرومي ، والجبن مثلثات ـ وبالطبع ينبغي تجنب شراء القشدة تماماً لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون .

• وأنصحك بشدة ألا تزور ركن الحلويات ، فهذا الركن مسئول بشكل كبير عن زيادة أوزان نسبة عالية من السيدات والرجال، فلا لشراء الشيكولاتة ، والبنبوني، والجاتوهات ، والآيس كريم والبسكويت ، . .

• احترس من شراء المربات أو الحلاوة الطحينية أو العسل بنوعيه الأسود والأبيض . . فجميعها ذات سعرات حرارية عالية.

• عند شراء الخبز . . تخير الخبز الأسمر الغني بالردة ،لأن سعراته الحرارية منخفضة إذا ما قورن بالأبيض ، كما أن الردة تعطي إحساسًا بالشبع لفترات طويلة ، وتقلل الكوليسترول والجلوكوز المرتفع ، وتقلل حدوث الإمساك .

من أجل طعام قليل السعرات

• الدهون بجميع أنواعها من أهم أسباب الإصابة بالسمنة ، ولذا ينبغي علينا التقليل من استخدامها في طهي الطعام إلى أقصى حد ممكن ، فيكفي ملعقة أو اثنتان منها يوميًا فقط .

• اللحوم والطيور المحمرة ، والأسماك المقلية ، ينبغي أن نقلل منها ، ونستبدلها باللحوم والطيور والأسماك المسلوقة أو المشوية.

• علينا تجنب تسبيك الخضراوات ، والأفضل طبخها (ني في ني) (سوتيه) بقليل من الزيوت النباتية ، ويفضل استخدام حلة البخار أو الميكروويف في طهيها .

• لا لقلي أو تحمير الخضراوات ، مثل البطاطس والباذنجان ، . . حتى لا تزيد من سعراتها الحرارية .

• قبل طهي الدجاج ينبغي نزع جلدها تمامًا، وكذا الدهون الظاهرة منها ، وبالطبع يفضل سلقها أو شيها .

• طبق السلطة ، من الأطباق المهـمة في فترة الرجيم ، ولكن يـنبغي اتباع الآتي في تحضيره :

▪ عدم إضافة الزيوت النباتية إليه حتى لا ترتفع سعراته الحرارية .

▪ تجنب إضافـة الموستـاردة والمايونيز والصلصـات ، فجـميعـها ذات سـعرات حرارية مرتفعة .

▪ يمكن إضافة ملعقة من خل التفاح أو خل الطعام إلى السلطة ولكن بدون إفراط .

▪ الإكثـار فيها من الخـضراوات الطازجة مثـل : الخيار ، الطماطم ، البـقدونس ، الفلفل الأخضر ، الكرنب ، الجزر ، الكرفس.

• عند طهي البـيض . . تجنب المقلي واستـبدله بالمسلوق حـتى لا تزيد سـعراته الحرارية ، ويسبب لك زيادة نسبة الكوليسترول بالدم وزيادة الوزن .

• الأرز والمكرونة من الأطعمة الغنية بالنشويات ذات السعـرات المرتفعة نسبياً . . ولذا عند تحضيرهما علينا عدم إضـافة أي دهون عند الطهي، ونكتفي بالسلق وإضافة بعض الأعشاب ، وعصير الطماطم .

أسرار الماء في علاج السمنة ..

• تناول كميات وفيرة من الماء في الصباح الباكر على الريق ، وقبل أن تتناول أي طعام آخر . . يساعد على تقليل وزنك ويخلصك من الأملاح والفضلات الزائدة .

• قبل أن تتناول وجباتك ، اشرب من كوب إلى ثلاثة أكواب من الماء . . تقلل من تناول الطعام وتعطيك إحساسًا بالشبع.

• الخضـراوات الطازجة غنية بالماء . . ولذا أنصـحك بتناولها بكثـرة قبل تناول الطعام.

• عصير الخضراوات مثل: عصير الطماطم ، الجزر، الكرفس، . . وعصير الفواكه مثل: الجريب فروت، التفاح، البرتقال، تساعدك على إنزال وزنك بشكل جيد.

• استخدم حمامات الماء البارد والدافئ لتنشيط دورتك الدموية ورفع كفاءة جسمك لتتخلص من الدهون الزائدة .

لا تغفل عن الألياف

• غالبية الألياف تمتص الماء ، وتملأ المعدة ، فتساعد على الشعور بالامتلاء بعد الأكل ، ومن ثم تقلل الشعور بالجوع لفترات طويلة ، وفائدة مهمة أخرى للألياف يستفيد بها السمان أنها تقلل الكوليسترول ، والدهنيات الضارة بالدم ، وتقاوم حدوث الإمساك .

• الخضراوات بشكل عام تحتوي على نسبة عالية من الألياف . . ولذا أنصحك بالإكثار من تناول الطازج منها قبل الطعام ، أو عند الإحساس بالجوع ، مع تناول كمية وفيرة من الماء .

• الردة بها نسبة عالية من الألياف . . والوجبات الغنية بالردة تحد من حدوث الإمساك ، وتعطي إحساسًا بالشبع لفترات طويلة ، ولذا أنصحك بتناول الردة قبل الطعام مع تناول ٢ ـ ٣ كوب ماء ، فتنفش في المعدة وتقلل المتناول من الطعام ، وهناك حبوب ردة يمكن تناولها قبل الطعام .

• إذا كنت تشكو من هشاشة في العظام ، ونقص بالكالسيوم أنصحك بعدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، أو حبوب الردة خاصة مع الأطعمة الغنية بالكالسيوم ، لأنها تعوق وتقلل امتصاص الكالسيوم .

• بعض الأطعمة الغنية بالألياف ، تقلل من امتصاص الحديد ولذا على المرضى الذين يعانون من أنيميا نقص الحديد ، تجنب الإفراط في تناول الألياف مع الأدوية أو الأطعمة الغنية بالحديد .

• الأشخاص السمان ، المصابون بالقولون العصبي ، والذين لا يستطيعون تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف ، يمكنهم تناول الردة مع الزبادي فتقلل من أعراض القولون العصبي .

• إذا شعرت بغازات كثيرة ، أو إسهال .. فاعلم أن جسمك يخبرك أن كمية الألياف التي تناولتها أكثر من اللازم ، فتوقف فورًا حتى تستقر أمعاؤك .. ونصيحة لك : تناول الألياف بشكل تدريجي .

احذر السكاكر..!

• تجنب استخدام سكر الطعام في التحلية ، فهو سريع الامتصاص ، ويتحول إلى دهون تخزن في الجسم ، بالإضافة إلى أن سعراته الحرارية مرتفعة .. ويمكن استبداله ببدائل السكر الآمنة .

• المربات وعسل النحل والعسل الأسود ، والحلويات والشيكولاتة .. كل أنواع السكريات تساعد على زيادة الوزن ، والإصابة بالسمنة ، لذا ينبغي تجنبها تمامًا.

الدهون.. العدو الأول للسمان

• تجنب تناول حساء (شوربة) اللحم أو الدجاج ، لأنها تحتوي على نسبة عالية من دهون اللحم .. وعند الضرورة برد الشوربة في الثلاجة ، ثم انزع ما فوقها من الدهون.

• قبل أن تتناول الطبيخ تأكد أنه يحتوي على نسبة قليلة من الدهون ، والأفضل أن تتركه يبرد تماماً ، ثم تقوم بنزع الدهون التي تطفو على سطحه .

• قبل أن تشرب اللبن قم بغليه ثم تبريده ، وبعد ذلك انزع القشدة تمامًا منه .. ويمكنك الاعتماد على الألبان خالية الدسم الجاهزة ، والتي تباع في السوبر ماركت. ونفس الأمر بالنسبة للزبادي .. انزع «الوش» تمامًا قبل تناوله واحترس من الأنواع المخلوطة (الزبادي مع القشدة) .

• الجبن الدوبل كريم ، الجبن الرومي ، والشيدر ، والفلامنك ، والركفورد بها نسبة عالية من الدهون ، ولذا ينبغي تجنب تناولها .

• إذا ضعفت وتناولت طعامًا به دهون . . أنصحك بتناول بعض الأدوية التي تقلل من امتصاص هذه الدهون ، كما أنصحك بتناول الخضراوات الطازجة الغنية بالألياف وقتئذ حتى تقلل أيضاً من امتصاص الدهون .

من أجل رجيم بلا أنيميا ..

• تجنب اتباع نظام غذائي للتخسيس دون أن يكون هناك إشراف طبي ، فما اتبعه غيرك من رجيم قد لا يفيدك أنت لإنقاص وزنك ، بل قد يصيبك بشحوب الوجه والأنيميا .

• إياك ونظم الرجيم القاسية ، والتي تعتمد على نوع واحد من الطعام لفترات طويلة ، كالاعتماد على الزبادي أو الخضراوات أو البيض أو الألبان فقط .

• في فترة الرجيم ، ينبغي تناول أنواع من البروتينات الحيوانية ، مثل اللحوم أو الأسماك أو البيض ، لأنها غنية بالحديد سهل الامتصاص .

• فيتامين سي مهم في تخليق هيموجلوبين الدم ، كما أنه هام لامتصاص الحديد . . ولذا ينبغي الإكثار من تناوله في فترة الرجيم وهو موجود بكثرة في الفواكه والخضراوات الطازجة .

• يمكننا تناول العقاقير المحتوية على الحديد والفيتامينات في فترة الرجيم ، خاصة لمن يشكون أنيميا نقص الحديد ، أو السيدات الحوامل أو المرضعات الراغبات في إنقاص أوزانهن .

رجيم بدون دوخة وصداع

• علينا تنظيم مواعيد تناول الطعام .. مع عدم المباعدة بين الوجبات الثلاث الرئيسة، وتجنب إغفال وجبة من هذه الوجبات ، حتى لا يحدث هبوط شديد في السكر بالدم .

• متابعة الضغط من الأمور المهمة في فترة الرجيم ، فهناك بعض الأشخاص يصابون بانخفاض في ضغط الدم في فترة الرجيم ، ويكون هذا هو السبب في شعورهم بالصداع والدوخة .

• عند الشعور بالدوخة والصداع ورعشة اليد ، وعرق اعلم أن السكر بدمك قد انخفض بشكل شديد ، وهنا ينبغي رفعه بتناول كوب عصير فواكه بملعقة سكر صغيرة .

• علينا الاهتمام بتناول الأطعمة الغذائية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية .. لأن نقص هذه العناصر قد يصاحبه دوخة وصداع . وأهم هذه الأطعمة : الفواكه والخضراوات الطازجة ، وكذا الحبوب .

• عند استمرار الدوخة والصداع لابد من العرض على الطبيب المختص للتفتيش عن السبب ، وتقييم الرجيم .

احذر النزول السريع للوزن ..!!

ينبغي أن يتراوح معدل نزول الوزن في الأسبوع بين نصف وواحد ونصف كيلوجرام ، ويزداد هذا المعدل إلى ما يقرب ٤ كيلوجرام في الأسبوع الأول للرجيم لنزول كمية من النشا والماء مع الدهون .

• خير الأعمال أدومها وإن قل . . فالرجيم الذي يعمل على نزول الوزن بشكل تدريجي في فترة طويلة ، خير من الرجيم الذي يعمل على نزول الوزن بشكل مفاجئ في فترة وجيزة ، ثم تتوقف عن الالتزام به .

• لا ينبغي أن يقل محتوى الرجيم الغذائي عن ٩٠٠ ـ ١٠٠٠ سعر حراري يوميًا .

• في حالة هبوط الوزن بشكل سريع ، يعطى الشخص راحة من الرجيم الغذائي لمدة من ٢٤ – ٤٨ ساعة مع مراجعة الرجيم .

احترس .. من رجيم الوجبة الواحدة ..!

• أبدًا . . ليست العبرة في نزول الوزن بقلة عدد الوجبات ، ولكن العبرة فيما تحتويه الوجبة من طعام وسعرات حرارية ، فهناك وجبة تحتوي على أكثر من ٢٠٠٠ سعر حراري في حين أن هناك أربع وجبات لا يتعدى محتواها من السعرات عن ١٠٠٠ سعر حراري .

• زيادة عدد الوجبات يزيد عدد السعرات الحرارية المفقودة في عملية هضم وامتصاص وتمثيل الطعام . . ولكن الشرط أن تكون سعرات الوجبة منخفضة . . ولذا أنصحك بثلاث أو أربع وجبات يوميًا .

• ولا تنس أن تناول وجبة واحدة في اليوم قد يسبب لك الجوع الشديد ، مما قد يدفعك إلى تناول أطعمة غير مرغوب فيها في فترة الرجيم .

كيف تحارب الجوع ؟!!

• المشكلات النفسية ، القلق ، التوتر ، .. قد تكون سببًا في اندفاع بعض الناس لتناول الطعام بكميات كبيرة ، ودون أن يشعروا بالجوع .. هؤلاء الأشخاص عليهم علاج مشاكلهم النفسية والتغلب عليها ، حتى لا تكون سبباً في زيادة أوزانهم.

• تناول السكريات يزيد من إفراز الأنسولين من البنكرياس، والذي يؤدي بدوره إلى خفض السكر بالدم بشكل ملحوظ ، فيشعر الإنسان بالجوع الشديد .. ولذا علينا التقليل من تناول السكاكر والحلويات وتستبدل بها الحبوب الكاملة واللحوم والبيض ، والجبن .. فهي تعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة .

• لا للعزومات والولائم ، فغالباً ما تدفع الإنسان لالتهام كمية كبيرة من الطعام وخاصة الحلويات .. وكثيراً ما انهار الرجيم على يد المجاملات والولائم .

• الأطعمة الغنية بالألياف ، مثل : الخضراوات ، والفواكه تمكث في المعدة مدة طويلة وتعطي إحساساً بالشبع ، وتؤخر الإحساس بالجوع .

• عند الإحساس بالجوع الذي لا يقاوم ، اشغل نفسك بأي نشاط ، كقراءة جريدة أو كتاب، أو نظف أسنانك بالفرشاة، أو تحدث مع زملائك في أي موضوع.

• ابتعد بقدر الإمكان عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام .

فن تناول الطعام للسمان ..؟!

• تجنب أن تتناول الطعام واقفًا .. وتناوله بهدوء وسكينة ، ولا تقذف في فمك بأي طعام قبل أن تبلع تماماً ما في فمك من طعام .. وتناول وجبتك ببطء شديد .. فالأكل السريع يملأ المعدة بكثير من الأطعمة دون أن تصل إلى مرحلة الشبع.

• في تناولك للطعام استعمل أدوات الطعام الخاصة بالأطفال من أطباق وملاعق وشوك وسكاكين صغيرة .. فهذا يقلل من تناولك الطعام ، وفي الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

• قطع طعامك إلى قطع صغيرة .. وكُلْ قطعة قطعة ، فقد وجد أنك تشبع بعد تناول عدد معين من القطع وليس بعد كمية معينة من الطعام ..

• احذر من إحضار أواني الطهي الكبيرة على مائدة تناول الطعام ، فهذا يدفعك إلى تناول كميات كبيرة من الطعام دون أن تشعر .. وتؤكد بعض الأبحاث أن الأطفال الذين يتناولون طعامهم أمام التلفاز أكثر عرضة للإصابة بالسمنة من غيرهم.

حتى لا تمل من الرجيم ..!

• بين آن وآخر يمكنك أخذ يوم راحة من الرجيم ، تتناول فيه ما تشاء من الممنوعات ، ولكن بدون إفراط .. فهذا يساعدك في الحد من الملل والزهق .

• تجنب نظم الرجيم المعقدة ، والقاسية ، فقد تدفعك للملل ، واليأس في وقت قصير .

• اجتهد أن تتبع الرجيم الغذائي مع مجموعة من أفراد الأسرة ، أو الأصحاب، فهذا يشجعك على الالتزام ، ويقلل من الملل .

• من آن لآخر زن نفسك ، وارتد ملابسك الضيقة القديمة ، فقد يحفزك ذلك ويشجعك على الاستمرار في طريق التخسيس ويبعد عنك الملل .

• إذا شعرت بالملل ، وضعفت نفسك على اتباع الرجيم تذكر ما تسببه السمنة لك من مضاعفات على القلب والشرايين ، والمفاصل ، والكبد .. تذكر ما تسببه السمنة لك من تشويه للقوام ، وضياع للرشاقة ، ..

رجيم للمرضع .. بشروط

• الإكثار من تناول الماء والعصائر الخالية من السكر ، للمحافظة على كمية اللبن طوال اليوم .

• الاهتمام بتناول البروتينات ، مثل :(اللحوم والأسماك والبيض والألبان مسلوقة أو مشوية وبدون دهون) .

• تناول كوب من عصير النعناع أو شراب الشمر ، أو الينسون لتساعد على إدرار اللبن للطفل .

• عدم تناول أي نوع من الأدوية التي تستخدم في التخسيس فمعظمها يفرز مع اللبن وله مضاعفات على الطفل .

• الاهتمام جيداً بمزاولة الرياضة ، وممارسة رياضة المشي لتقوية عضلات البطن والحوض والتقليل من الكرش .

• الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، مثل : الخضراوات الطازجة والفواكه .

• تجنب اتباع رجيم قاس . . وينبغي ألا يقل محتوى الرجيم عن ١٥٠٠ سعر حراري يوميًا ، وأن يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة .

نصائح غالية للتخلص من الكرش..؟!

• اتباع رجيم غذائي قليل السعرات الحرارية . . فقير للدهون والسكريات .

• المواظبة على رياضة المشي بشكل منتظم في الهواء الطلق .

• ممارسة التمارين الرياضية التي تعمل على تقوية عضلات البطن والحوض .

• من الممكن في حالات تضخم الكرش بشكل كبير إجراء عملية لاستئصال كمية من الدهون ، مع شد جلد البطن.

• شفط الدهون من الوسائل الجيدة ، لتقليل الدهون المتراكمة بالبطن بشكل كبير، ولكن يعيبها بعض المضاعفات ، مثل : النزف عقب الشفط ، أو حدوث الجلطة الدهنية بالإضافة إلى ارتفاع تكلفتها .

• هناك بعض أجهزة العلاج الطبيعي تستخدم لتقوية عضلات البطن وتقليل الدهون المحيطة بالعضلات . . من الممكن استخدامها .

• أجهزة الموجات الصوتية ، من الأجهزة الحديثة التي تساعد في تقليل الدهون المتراكمة بالبطن . . وهي توجد في مراكز التخسيس المتخصصة .

نصائح رياضية

• كما أن الرجيم وحده غير كاف للحصول على نتائج جيدة للتخسيس ، كذلك فإن اتباع الرياضة وحدها ، دون رجيم لن يكون لها دور كبير في إنقاص الوزن .

• للحصول على نتائج جيدة من الرياضة في عملية التخسيس ، علينا بمزاولتها يومياً وبشكل منتظم . . وإذا تعذر ذلك علينا مزاولتها بمعدل ثلاثة أيام أسبوعياً على الأقل .

• أفضل الأوقات لمزاولة الرياضة في الصباح الباكر قبل الإفطار أو بعد تناول الطعام بثلاث أو أربع ساعات، وبالطبع ينبغي تجنب مزاولة الرياضة عقب تناول الطعام ، والمعدة ممتلئة .

• علينا اختيار الملابس القطنية أثناء مزاولة الرياضة ، مع ارتداء حذاء رياضي مريح .

• من المفيد أخذ حمام دافئ ، قبل وبعد مزاولة الرياضة ، مع تجنب شرب الماء البارد عقب الرياضة مباشرة .

• رياضة المشي وسيلة جيدة لإنقاص الوزن ، وخاصة إذا كانت بشكل منتظم ومستمر.

• المشي يساعد على تقوية عضلات الفخذين ، والحوض والبطن ، ويقلل من الدهون المتراكمة بالجسم ، ويساعد في التخلص من الكرش .

• لكي يأتي المشي بنتائج جيدة ، علينا ممارسته بخطى واسعة (كالجري البطيء)، مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين مع فرد الظهر .

• مشي الفسح ومشاهدة فاترينات العرض والمحلات ، غير مجد في التخسيس ، بل ينبغي أن يمارس المشي بدون توقف ، إلا عند الضرورة كالإحساس بالإجهاد الذي لا يقاوم .

• لا للمشي بكعب عال ، فقد يسبب مشاكل في المفاصل ، وبروزاً للبطن ، مع إجهاد في العضلات .

• المواظبة على أعمال المنزل من كسح ، ومسح ، وغسيل ، وتنظيف ، وكي ، .. تساعد على فقد سعرات حرارية وتقلل من الدهون المتراكمة بالجسم .

• علينا التقليل من ركوب السيارات بقدر الإمكان ، مع استبدالها بالمشي والحركة وكذلك علينا التقليل من ركوب المصاعد ، ونستبدلها بالصعود على السلالم .

أدوية التخسيس مالها ؟! وما عليها !!

• جميع أنواع الأدوية المُستخدمة للتخسيس ، لن تجدي بمفردها لإنقاص الوزن ، ولكنها تساعد مع الرجيم ومزاولة الرياضة

• لا يمكننا أن نستخدم أي دواء ، إلا بعد استشارة الطبيب ، ودواء غيرك قد لا ينفعك .

• لا ينصح إطلاقًا باستخدام أي هرمون لعلاج السمنة ، إلا إذا كان هناك ضرورة لذلك ، ويكون ذلك تحت إشراف طبي كامل

• تناول الأدوية الملينة مثل زيت الخروع ، يسبب لك بعض المشاكل الصحية ، ولا ينبغي الاعتماد عليه للتخسيس

حتى لا يصاب طفلك بالسمنة ..

• أبدًا . . ليس الطفل السمين رمزًا للصحة والعافية والقوة ، ولكنه مشكلة صحية ينبغي على الآباء الإسراع لحلها .

• أطفالنا ليسوا أكياس قطن ينبغي حشوها . . بل يجب علينا إمدادهم بالطعام الذي يساعد على نموهم بشكل طبيعي دون أن يزيد وزنهم ، حتى لا يكونوا مشكلة صحية ونفسية يصعب حلها في المستقبل .

• الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم ، تقي الطفل من الإصابة بالسمنة ، ولذا ينبغي المواظبة عليها حتى يبلغ الطفل عامين .

• لقد آن الوقت أن يتوقف أطفالنا عن شراء الأغذية قليلة الفائدة ، والتي يمتلئ بها كثير من السوبر ماركت مثل : الكاراتيه والشيبس ، والحلويات والجاتوهات . . هى المتهم الأول وراء سمنة أطفالنا .

• الكمبيوتر ، الأتاري ، التليفزيون : ثلاثة أجهزة متهمة في سمنة أطفالنا . . فعلينا وضع حدود لاستخدام هذه الأجهزة ، ومنع أبنائنا من المكوث أمامها لفترات طويلة .

• علينا أن نشجع أطفالنا على الحركة والنشاط ، ومزاولة الرياضة وخاصة السباحة ، والعدو ، وركوب الدراجات.

• ينبغي تشجيع أبنائنا على تناول عصير الفواكه الطازجة بدلاً من المياه الغازية والعصائر الصناعية التي تزيد من أوزانهم ولا تمدهم بفائدة غذائية تذكر .

• منذ الصغر علينا تدريب أطفالنا على تناول السلطات والخضراوات الطازجة، فهي غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، ولا تجعل أطفالنا يفرطون في تناول الطعام.

• قدر الإمكان ينبغي علينا تقليل الدهون المقدمة لأطفالنا ، فيفضل أن تقدم لهم الأسماك والطيور واللحوم مشوية . . .

شفط الدهون

• لا يتم اللجوء إلى عمليات الشفط إلا بعد محاولات الرجيم والرياضة .

• إذا كانت مقاييس جسمك معتدلة تماماً ، ولكن لديك سمنة موضعية بارزة في جزء ما من جسمك (الأرداف ـ البطن ـ الثدي ـ اللغد ـ ...) يمكنك بواسطة الشفط التخلص منها .

• أجهزة الشفط لا يمكن استخدامها لشفط كميات كبيرة من الدهون في المرة الواحدة ، ولكن يمكن تكرار عملية الشفط مرات أخرى .

• قد يحدث بعض المضاعفات من هذه العملية ، مثل : النزف الدموي عقب الشفط ، أو حدوث جلطة ، ولذا علينا التدقيق جيداً في اختيار المراكز المتخصصة في هذا المجال ، والتي بها أطباء مدربون على عملية الشفط ، وأجهزة شفط حديثة .

• علينا الالتزام بالرجيم الغذائي عقب الشفط ، حتى لا تعود السمنة في مناطق أخرى .

الأعشاب الطبيعية ..

• لا تستخدم أي أعشاب في عملية التخسيس إلا بعد أن تتأكد من مكوناتها ، وأصلها ، وجرعتها ، وأعراضها الجانبية .

• الأعشاب مثل الأدوية ، لا ينبغي استعمالها إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

• يجب التوقف فورًا عن تناول الأعشاب ، عند ظهور أي أعراض جانبية منها.

• الأعشاب بمفردها ، بدون رجيم ، أو مزاولة الرياضة ، لا يمكن أن تكون وسيلة جيدة للتخسيس .

• خل التفاح من المواد التي يمكن استخدامها في فترة التخسيس فهو يقلل من الدهون الضارة ، ويساعد في إنقاص الوزن ، ولكن علينا اختيار الأنواع الجيدة ويكفي ملعقة كبيرة من خل التفاح في اليوم قبل وجبة الإفطار .

• خل الطعام ، قد يؤدي إلى التهابات بالمعدة واضطرابات بوظائف الكبد ، .. وخاصة إذا كان هناك إفراط في تناوله ، ولذا لا ينبغي الإفراط في تناوله ويكفي ملعقة صغيرة على السلطة بين آن وآخر .



البرامج الغذائية لإنقاص الوزن



رجيم الألف كالوري

الإفطار	قيمة السعرات الحرارية
٣ كوب كبير من الماء	٠٠ سعر
+ عصير جريب فروت أو قطعة شمام	٢٥ سعر
+ بيضة مسلوقة جيدًا	٨٢ سعر
أو ٣ ملاعق فول مع قليل من الزيت والليمون	١٥٠ سعر
أو قطعة جبن قريش أو كوب زبادي بدون دسم	٥٠ سعر
+ ربع رغيف أسمر	٥٠ سعر
+ شاي أو قهوة بدون سكر	٠٠ سعر
الغداء	**قيمة السعرات الحرارية**
٣ كوب كبير من الماء	٠٠ سعر
سلطة خضراء (فلفل أخضر - طماطم - خس - خل)	٦٠ سعر
+ ٢ قطعة لحم مشوي أو مسلوق ٢٠٠ جم	٢٧٠ سعر
أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية	٢٠٠ سعر
أو ٢ سمكة مشوية (٢٠٠جم)	١٥٤ سعر
أو ٢ بيضة مسلوقة جيدًا	١٦٤ سعر
+ طبق خضار سوتيه	٦٠ سعر
+ ربع رغيف أسمر	٥٠ سعر
العشاء	**قيمة السعرات الحرارية**
٣ كوب كبير من الماء	٠٠ سعر
بيضة مسلوقة جيدًا	٨٢ سعر
أو كوب زبادي خالي الدسم	٦٠ سعر
أو كوب لبن رايب	٦٠ سعر
+ سلطة خضراء (خيار - خس - طماطم- فلفل - بقدونس)	٦٠ سعر
أو ثمرة فاكهة طازجة	٦٠ سعر

رجيم الماء

يعتمد هذا الرجيم على تناول كميات كبيرة من الماء النقي، وكذلك الأطعمة الغنية بالماء من الفواكه والخضراوات.

الإفطار (يوميًا):

٣ كوب من الماء (تدريجيًا على الريق).

+ كوب عصير فواكه طازجة (ليمون ـ جوافة ـ برتقال ـ تفاح) .

أو أي فاكهة طازجة غنية بالماء مثل : ٢ شريحة من البطيخ أو الشمام أو الأناناس أو ٢ ثمرة برتقال أو يوسفي .

تصبيرة :

ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات : بلح ـ عنب ـ تين).

أو شرائح خيار أو جزر أو طماطم .

الغداء :

٢ كوب من الماء.

+ خضراوات طازجة (غنية بالماء).

مثل الطماطم ـ الخس ـ الخيار ـ الكرفس ـ الجزر.

+خضار سوتيه (كوسة أو بسلة أو فاصوليا ٠٠).

+ ٢ شريحة لحم صغير.

أو ٢ سمكة مشوية متوسطة.

أو جبن خالي الدسم (١٥٠).

أو ربع فرخة أو ٤ ملاعق فول.

+ رغيف سن.

العشاء : ٢ كوب ماء +كوب عصير فواكه طازجة .

قبل النوم : ثمرة فاكهه طازجة .

ملحوظة: عصير الفواكه بدون سكر أو ببدائل السكر .

الممنوعات:

١ ـ الأرز والمكرونة.
٢ ـ الحلويات والجاتوهات.
٣ ـ اللب والسوداني والمياه الغازية.
٤ ـ المقلي والمحمر.
٥ ـ الخضار المسبك .
٦ ـ البلح والعنب والتين.

- الرياضة وخاصة ممارسة رياضة المشي مهمة مع هذا الرجيم.
- من الممكن استبدال السكر ببدائل السكر.
- عند الجوع من الممكن تناول الخضراوات الطازجة (الخيار، الطماطم، الفلفل، الجزر، الخس ٠٠٠

رجيم الزبادى

الإفطار والعشاء (يوميًا):

كوب زبادى خالى الدسم .

+ ٢ تفاحة أو ٢ برتقالة أو يوسفي أو ٢ شريحة بطيخ أو أناناس أو ٣ خوخات أو ٦ حبات فراولة أو ٢ ثمرة موز أو جوافة أو كمثرى أو ثمرة مانجو صغيرة . . .).

الغداء :

٢ كوب ماء.
+ سلطة خضراء (أي كمية) .
+ خضار سوتيه (بدون دسم) .
+ نصف رغيف أسمر.

+ صنف واحد من الأطعمة الآتية :

٢٠٠ جم لحم مسلوق أو مشوي
أو ربع فرخة مسلوقة أو مشوية
أو ٢ سمكة متوسطة (مشوية)
أو ٢ بيضة مسلوقة
أو علبة تونة صغيرة بدون زيت
أو ١٥٠ جم بطاطس مسلوقة بدون دسم
أو ٢٠٠ جم جبن قريش

الممنوعات:

١ ـ الأرز والمكرونة.
٢ ـ الحلويات والجاتوهات.
٣ ـ اللب والسوداني والمياه الغازية.
٤ ـ المقلي والمحمر.
٥ ـ الخضار المسبك.
٦ ـ البلح والعنب والتين.

- الرياضة وخاصة ممارسة رياضة المشى مهمة مع هذا الرجيم
- من الممكن استبدال السكر ببدائل السكر.
- عند الجوع من الممكن تناول الخضراوات الطازجة (الخيار، الطماطم، الفلفل، الجزر، الخس . .

نظام اليوم الواحد المتكرر

اليوم الأول ـ سمك مشوي (حتى كيلو ونصف) أو تونة بدون زيت +سلطة .

اليوم الثاني ـ جبن قريش أو لبن رائب + سلطة خضراء .

اليوم الثالث ـ أي نوع من السلطات الخضراء (خس ـ خيار ـ طماطم ـ خرشوف ـ جزر ـ كرنب ـ فجل ـ فلفل ـ كرفس ـ بقدونس ....).

+ خضار سوتيه بدون أي دسم .

اليوم الرابع:

فواكـه بأي كميـة، عدا البلح والعنب والتين، مع الحـد من الموز أو المانجو .. ويفضل نوع واحد من الفاكهة يوميًا .

اليوم الخامس:

بطاطس مسلوقة في الوجبات الثلاث ، ومن الممكن إضافة السلطات .

اليوم السادس:

لحم مسلوق أو مشوي + سلطات .



- ويكرر لمدة ١٥ يومًا فقط.
- يخضع هذا البرنامج لإشراف طبي.

الممنوعـات:

١ ـ الأرز والمكرونة.

٢ ـ الحلويات والجاتوهات.

٣ ـ اللب والسوداني والمياه الغازية.

٤ ـ المقلي والمحمر.

٥ ـ الخضار المسبك .

٦ ـ البلح والعنب والتين.

رجيم (١) لمدة ١٥ يومًا

الإفطار: ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين) + بيضة مسلوقة أو جبن قريش. + نصف رغيف أسمر أو رغيف سن

اليوم	الغداء	العشاء
الأول	ربع دجاجة أو ٢ بيضة مسلوقة + طماطم وخيار + نصف رغيف	كوب زبادي أو لبن رايب أو بيضة واحدة + خيار
الثاني	قطعة جبن قريش أو ٢ سمكة مشوية ربع كيلو+ سلطة خضراء + نصف رغيف أسمر	فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات
الثالث	٢٥٠ جم لحم مشوي أو مسلوق أو ٢ بيضة مسلوقة + نصف رغيف + سلطة	فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات
الرابع	طبق خضار سوتيه + ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + ربع رغيف	كوب زبادي + شرائح خيار وطماطم
الخامس	فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات	
السادس	خيار + طماطم + سمك مشوي (ربع كيلو) أو جبن منزوع الدسم + ربع رغيف أسمر	كوب زبادي منزوع الدسم
السابع	٦ ملاعق مكرونة مسلوقة (بدون دسم) + شريحة لحم (٢٠٠ جم) أو ٢ بيضة مسلوقة	٢ ثمرة فاكهة
الثامن	٤ ملاعق فول دون زيت أو ربع كيلو سمك مشوي + سلطة + ربع رغيف	جبن أبيض ١٥٠ جم + سلطة
التاسع	فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات	
العاشر	جبن قريش أو ربع كيلو سمك مشوي + سلطة + ربع رغيف أسمر	زبادي منزوع الدسم أو بيضة مسلوقة + شرائح خيار وطماطم

■ تابـع رجيم (١):

اليوم	الغـــداء	العشـــاء
الحادي عشر	٥ ملاعق فول بقليل من الزيت أو ٢ بيضة مسلوقة + ربع رغيف أسمر	لبن رايب أو زبادي + شرائح خيار وطماطم
الثاني عشر	٢ قطعة لحم مسلوق أو مشوي ربـع كيـلو، أو (سمك مشوي) ربع كيلو + ربع رغيف	٢ ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات)
الثالث عشر	طبق أرز أو مكرونة صغير بدون دسم + ٢ بيضة أو كفتة بدون أرز ٢٠٠جم	كوب زبادي
الرابع عشر	خضار سوتيه + ربع دجاجة أو جبن قريش + ربع رغيف	٢ ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات)

الممنوعـات:

١ ـ المقلي والمحمر.

٢ ـ الخضار المسبك.

٣ ـ الحلويات والجاتوهات.

٤ ـ اللب والسوداني.

٥ ـ المياه الغازية.

٦ ـ البلح والعنب والتين.

- من الممكن استعمال بدائل السكر بدلاً من السكر.
- عند الجـوع من الممكن تناول الخضـراوات الطازجة: الخـيار، الطمـاطم، الفلفل، الجزر، الخس ...
- الترتيب غير مهم مع هذا البرنامج.
- من الممكن تكرار هذا البرنامج لمدة أسبوعين آخرين.

رجيم (٢) لمدة ١٥ يومًا

الإفطـــار: ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين)
+ بيضة مسلوقة أو ٢٠٠جم جبن قريش أو ثلاث ملاعق فول + ربع رغيف.

اليوم	الغـــداء	الكمية	العشاء	الكمية
الأول	سلطة خضراء + بيض مسلوق + ربع رغيف	أي كمية ٢ بيضة	ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات) + كوب زبادي منزوع الدسم	
الثاني	سلطة خضراء + لحم مشوي أو مسلوق + ربع رغيف	أي كمية ٢٠٠جم	ثمرة فاكهة (برتقالة – جريب فروت) + بيضة مسلوقة	أي كمية
الثالث	خيار طماطم + لحم مشوي أو مسلوق + ٥ ملاعق أرز بدون دسم	أي كمية ٢٠٠جم	خضار سوتية + بيضة مسلوقة	أي كمية
الرابع	جبن قريش + خيار وطماطم + ربع رغيف + خضار سوتية	٢٠٠جم أي كمية	خضار سوتيه + كوب زبادي	أي كمية
الخامس	سمك مشوي + طماطم وخيار + ربع رغيف	 ٢٠٠ جم أي كمية	خضار سوتيه + بيضة مسلوقة	أي كمية
السادس	لحم مشوي أو مسلوق + طماطم + ربع رغيف	 ٢٠٠ جم أي كمية	سلطة فواكه (عدا الممنوعات)	أي كمية

- تابـع رجيم (٢):

اليوم	الغـــداء	الكمية	العشاء	الكمية
السابع	دجاج مسلوق أو مشوي + خضار سوتيه +خيار+ طماطم + ربع رغيف	ربع أي كمية	ثمرة فاكهة + جبن قريش + خيار وطماطم	١٥٠جم أي كمية
الثامن	فواكه (عدا الممنوعات)	أي كمية	فواكه (عدا الممنوعات)	أي كمية
التاسع	خضار سوتيه + سلطة خضراء	أي كمية أي كمية	خضار سوتيه + سلطة خضراء	أي كمية أي كمية
العاشر	سمك مشوي + سلطة خضراء + ربع رغيف	٢٠٠جم أي كمية	كوب زبادي + سلطة خضراء	أي كمية
الحادي عشر	شرائح لانشون أو تونة + خضار سوتيه + ربع رغيف	٢٠٠جم أي كمية	كوب زبادي + خضار سوتيه	أي كمية
الثاني عشر	نوع واحد من الفاكهة (عدا الممنوعات)	أي كمية	نوع واحد من الفاكهة (احذر الممنوعات)	أي كمية

الممنوعـات:

١ ـ المقلي والمحمر.

٢ ـ الأرز والمكرونة.

٣ ـ الحلويات والجاتوهات.

٤ ـ اللب والسوداني.

٥ ـ المياه الغازية.

٦ ـ البلح والعنب والتين.

٧ ـ الخضار المسبك.

٨ ـ شوربة اللحم والفراخ.

رجيم (٣) لمدة أسبوع

الإفطار: ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين) .

+ بيضة مسلوقة أو ٢٠٠جم جبن قريش أو ثلاث ملاعق فول + ربع رغيف.

اليوم	الغداء	الكمية	العشاء	الكمية
الأول	ثمرة فاكهة + سمك أو لحم مشوي أو تونة + سلطة خضراء (أي كمية) + ربع رغيف	٢٠٠جم أي كمية	ثمرة فاكهة + كوب زبادي + سلطة خضراء	أي كمية
الثاني	ثمرة فاكهة ٢ قطعة لحم مشوي أو ٢ بيضة + طماطم + ربع رغيف	٢٠٠جم	ثمرة فاكهة بيضة مسلوقة	
الثالث	سمك مشوي أو تونة بدون زيت + طماطم وخيار + خضار سوتيه + ربع رغيف	٢٠٠جم أي كمية	ثمرة فاكهة جبن قريش أو جبن خالي الدسم	١٥٠جم ١٥٠جم
الرابع	دجاج مسلوق أو مشوي + طماطم وخيار+ ربع رغيف	ربع	جبن خالي الدسم + سلطة خضراء	١٥٠جم أي كمية
الخامس	فاكهة + ٢ بيضة مسلوقة + ربع رغيف +طماطم وخيار	ثمرة أي كمية	جبن قريش + سلطة خضراء	١٥٠جم أي كمية
السادس	خضار سوتيه + سلطة خضراء + بيضة + ربع رغيف	أي كمية أي كمية	جبن خالي الدسم أو زبادي بدون وش + سلطة خضراء	١٥٠جم علبة صغيرة أي كمية
السابع	سمك مشوي أو تونة بدون زيت + سلطة خضراء + ربع رغيف	١٥٠ جم أي كمية	جبن أبيض خالي الدسم أو زبادي + سلطة خضراء	١٥٠جم أي كمية

الممنوعات:

١ ـ الأرز والمكرونة.

٢ ـ الحلويات والجاتوهات.

٣ ـ اللب والسوداني والمياه الغازية.

٤ ـ المقلي والمحمر.

٥ ـ الخضار المسبك .

٦ ـ البلح والعنب والتين.

- الرياضة، وخاصة ممارسة رياضة المشي مهمة مع هذا الرجيم.
- من الممكن استبدال السكر ببدائل السكر.

رجيم (٤) لمدة أسبوع

الإفطار: ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين) .

+ بيضة مسلوقة أو ١٥٠ جم جبن قريش + نصف رغيف أسمر أو رغيف سن.

اليوم	الغداء	العشاء
الأول	سمكة مشوية (ربع كيلو) أو ٢ بيضة + طماطم وخيار + نصف رغيف	كوب لبن خالي الدسم أو كوب زبادي أو بيضة مسلوقة + خيار + ثمرة فاكهة
الثاني	قطعة جبن قريش أو ٢ شريحة لحم مشوية + سلطة خضراء + نصف رغيف أسمر أو ٥ أصابع محشي قليل الدسم	٢ ثمرة فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات
الثالث	ربع دجاجة مشوية أو مسلوقة أو طبق فول بقليل من الدسم + سلطة + خضار سوتيه + نصف رغيف أسمر	٢ ثمرة فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات
الرابع	طبق خضار سوتيه + بيضة مسلوقة أو قطعة لحم أحمر + سلطة خضراء + نصف رغيف أو ٦ ملاعق مكرونة قليلة الدسم	كوب زبادي أو لبن خالي الدسم + شرائح خيار وطماطم + ثمرة فاكهة
الخامس	فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات	
السادس	خيار + طماطم + سمك مشوي ربع كيلو أو علبة تونة بدون زيت + نصف رغيف أسمر	كوب زبادي منزوع الدسم أو بيضة مسلوقة + ثمرة فاكهة
السابع	٥ ملاعق فول مع قليل من الزيت أو ٢ بيضة مسلوقة + ربع رغيف أسمر	لبن رائب أو زبادي + شرائح خيار وطماطم ٢ ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات)

- احذر المقلي والمحمر والمسبك.
- احذر الجاتوهات والحلويات.
- شوربة اللحوم والطيور ذات سعرات حرارية عالية فتجنبها.
- واظب على رياضة المشي والتمارين.
- عند الجوع تناول الخيار والطماطم والجزر والفلفل الأخضر.

رجيم الفاكهة (١)

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
الأول	كوب عصير برتقال أو ليمون + بيضة مسلوقة أو جبن قريش ١٥٠ جم + ربع رغيف	ثمرة فاكهة واحدة + سلطة خضراء (أي كمية) + ٢ شريحة لحم أو ٢ بيضة مسلوقة + طبق خضار صغير + ربع رغيف	ثمرة فاكهة واحدة + كوب زبادي أو بيضة مسلوقة + خيار وطماطم
الثاني	ثمرة فاكهة أو عصير فاكهة + ٣ ملاعق فول بدون زيت أو ٥٠ جم لانشون أو جبن + ربع رغيف	ثمرة فاكهة + (كوسة سوتيه) + ربع فرخة أو علبة تونة بدون زيت + نصف رغيف أسمر	عصير فواكه بدون سكر + بيضة مسلوقة أو كوب لبن خالي الدسم
الثالث	جريب فروت أو عصير ليمون + كوب زبادي أو بيضة + ربع رغيف + خيار وطماطم	ثمرة فاكهة + ٢ سمكة مشوية (٢٠٠جم) أو ٤ ملاعق فول أو عدس بدون دسم + نصف رغيف أسمر	ثمرة فاكهة واحدة + كوب زبادي أو لبن رائب + خيار وطماطم
الرابع	عصير فاكهة طازجة أو ٢ ثمرة فاكهة	ثمرة فاكهة + ٢ ثمرة بطاطس مسلوقة أو تونة + ربع رغيف + سلطة	بيضة مسلوقة أو طبق شوربة خضار + خيار + طماطم
الخامس	٢ ثمرة فاكهة طازجة أو سلطة فواكه فقط	ثمرة فاكهة + سلطة خضراء + ربع فرخة أو ٢ بيضة مسلوقة + ٤ ملاعق أرز مسلوق بدون دسم أو مكرونة .	زبادي أو بيضة مسلوقة + ثمرة موز
السادس	ثمرة فاكهة + بيضة مسلوقة أو قطعة جبن قريش + ربع رغيف	سلطة خضراء + ٢ سمكة أو ربع فرخة أو ٢ قطعة لحم أو تونة بدون زيت + ٤ ملاعق مكرونة أو أرز مسلوق أو نصف رغيف أسمر	ثمرة فاكهة أو عصير فواكه + كوب زبادي أو جبن قريش
السابع	كوب عصير فواكه أو ثمرة فاكهة طازجة ٥ ملاعق فول أو ١٥٠جم جبن + رغيف سن	عصير فواكه أو ثمرة فاكهة + قطعة جبن قريش بالخيار والطماطم أو ٢ شريحة لحم مشوي أو مسلوق + ربع رغيف	ثمرة فاكهة + زبادي منزوع الدسم

الممنوعات:

١ ـ الحلويات والجاتوهات.
٢ ـ البلح والعنب والتين.
٣ ـ اللب والسوداني والمياه الغازية.
٤ ـ المقلي والمحمر.
٥ ـ الخضار المسبك .

رجيم الفاكهة (٢)

الإفطار:

فواكه طازجة (أي كمية) أو عصير فاكهة طازجة محلاة ببدائل السكر (عدا البلح والعنب والتين والفواكه المجففة).

الغداء:

سلطة خضراء (طماطم ـ خيار ـ فلفل ـ كرفس ـ جزر ... ... ـ خل).
(يمكن استبدالها بشرائح من الجزر أو عصير الجزر أو شرائح الطماطم والخيار).

+ خضار سوتيه (أي نوع عدا البطاطس والقلقاس) أي كمية .

+ ٢ قطعة لحم مشوي ١٥٠ جم .

أو ربع فرخة بدون جلد مشوية أو مسلوقة.

أو ٢ سمكة مشوية أو مسلوقة .

أو قطعة جبن ١٥٠ جم أو ٢ بيضة مسلوقة .

+ نصف رغيف .

العشاء:

ثمرة فاكهة

+ كوب زبادي أو جبن قريش + خيار وطماطم

- *لنزول الوزن بشكل أسرع يمكن تناول الفاكهة فقط يومًا أو يومين أسبوعيًا في الوجبات الثلاث (بمعدل كيلو ونصف يوميًا).*

الممنوعات :

١ ـ الأرز والمكرونة.
٢ ـ الحلويات والجاتوهات.
٣ ـ اللب والسوداني والمياه الغازية.
٤ ـ المقلي والمحمر.
٥ ـ الخضار المسبك.
٦ ـ البلح والعنب والتين.

- الرياضة وخاصة ممارسة رياضة المشي مهمة مع هذا الرجيم.
- من الممكن استبدال السكر ببدائل السكر.
- عند الجوع من الممكن تناول الخضراوات الطازجة (الخيار، الطماطم، الفلفل، الجزر، الخس ٠٠٠).

رجيم سالب السعرات

تعتمد فكرة هذا الرجيم على تناول كميات كبيرة من الأطعمة التى تحتاج الى سعرات عالية لكي تهضم وبالتالي تساعد على تقليل الوزن .

الإفطار:

ثمرة جريب فروت أو برتقال أو ٣ ثمرات فراولة أو ثمرة جوافة أو كمثرى أو ٢ شريحة أناناس .

ثم ٣ ملاعق فول بقليل من الزيت .

أو ١٥٠ جم جبن قريش مضاف إليه شرائح الطماطم والخيار .

+ رغيف سن أو ربع رغيف أسمر (غني بالردة) .

الغـــداء :

سلطة خضــراء تحتــوي على أطعمــة غنية بالألياف مــثل : ورق الكرنب ـ رأس اللفت أو الفجل ـ خيار ـ طماطم ـ شبت ـ بقدونس ـ فلفل أخضر ـ كرفس .

+ (شربة) عدس أو خضار سوتيه .

+ رغيف سن أو ربع رغيف أسمر (غني بالردة).

+ إحدى الأطعمة الآتية :

ـ شريحة لحم مشوية أو مسلوقة (٢٠٠جم). ـ تونة بدون زيت (١٥٠).

ـ طبق صغير فول بقليل من الزيت. ـ (١٥٠ جم) جبن منزوع الدسم .

ـ سمك مشوي (٢٠٠ جم). ـ ربع فرخة مسلوقة أو مشوية بدون جلد.

العشاء :

ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات)+ زبادي مضاف إليه ٢ ملعقة ردة

أو خضار سوتيه (كوسة ـ بسلة ـ قرنبيط ـ خرشوف)

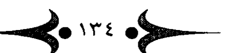
الممنوعات :

١ ـ الأرز والمكرونة. ٢ ـ الحلويات والجاتوهات.

٣ ـ اللب والسوداني والمياه الغازية. ٤ ـ المقلي والمحمر.

٥ ـ الخضار المسبك.

- الرياضة وخاصة ممارسة رياضة المشي مهمة مع هذا الرجيم.
- من الممكن استبدال السكر ببدائل السكر.
- عند الجــوع من الممكن تناول الخضــراوات الطازجة (الخــيار، الطمــاطم، الفلفل، الجزر، الخس . . .).



رجيم خاص أثناء فترة الرضاعة

عند الاستيقاظ: كوب حلبة باللبن منزوع الدسم .

الإفطار: بيضة مسلوقة أو قطعة جبن قريش أو ٤ ملاعق فول .
+ ربع رغيف أسمر .

تصبيرة : كوب من شربة العدس .

الغداء : سلطة خضراء .
أو (١٥٠ جم) كبد مشوية .
+ خضار سوتيه .
+ ٢ قطعة لحم مشوية أو مسلوقة .
أو ٢سمكة مشوية أو ربع فرخة .
+ نصف رغيف .

عصرًا : كوب من شراب النعناع البلدي + ملعقة سكر صغيرة (واحدة) .

العشاء : كوب لبن منزوع الدسم أو بيضة مسلوقة + ربع رغيف .

- يجب الإكثار من تناول الماء أثناء فترة الرضاعة .

الممنوعات :

١ - الأرز والمكرونة .
٢ - الحلويات والجاتوهات .
٣ - اللب والسودانى والمياه الغازية .
٤ - المقلي والمحمر .
٥ - الخضار المسبك .
٦ - البلح والعنب والتين .

- الرياضة وخاصة ممارسة رياضة المشي مهمة مع هذا الرجيم .
- من الممكن استبدال السكر ببدائل السكر .
- عند الجوع من الممكن تناول الخضراوات الطازجة (الخيار، الطماطم، الفلفل، الجزر، الخس ٠٠٠).

رجيم كيميائي ١ (لمدة أسبوعين)

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
الأول	سلطة خضراء (طماطم ـ خيار ـ فلفل ـ شبت ـ بقدونس)	سمك مشوي (أي كمية) + سلطة	سلطة خضراء
الثاني	سلطة خضراء	سلطة + خضار سوتيه	سلطة + خضار سوتيه
الثالث	سلطة + بيضة مسلوقة	سلطة + ٢ بيضة مسلوقة	سلطة + بيضة مسلوقة
الرابع	فاكهة طوال اليوم (أي كمية)		
الخامس	سلطة + تونة بدون زيت	سلطة + تونة بدون زيت	سلطة خضراء
السادس	كوب زبادي + سلطة	٢ كوب زبادي + خيار وطماطم	كوب زبادي + خيار وطماطم
السابع	سلطة خضراء + بيضة مسلوقة	سلطة + ٢ شريحة لحم	سلطة خضراء
الثامن	طبق فول بدون زيت + سلطة خضراء	٢بيضة + سلطة خضراء	كوب زبادي + سلطة خضراء
التاسع	سلطة فواكه (أي كمية) طوال اليوم بدون إضافات		
العاشر	شرائح خيار وطماطم + جبن قريش	خضار سوتيه بدون أي دسم	سلطة + بيضة مسلوقة
الحادي عشر	سلطة خضراء أي كمية	نصف دجاجة + شرائح خيار وطماطم	سلطة خضراء (أي كمية) جبن قريش + سلطة
الثاني عشر	فاكهة	جبن قريش + سلطة	سلطة + سمك مشوي
الثالث عشر	فاكهة	سلطة + سمك مشوي أو تونة (أي كمية)	أو تونة (أي كمية)
الرابع عشر	سلطة + خضار سوتيه (طوال اليوم)		

***الممنوعات*:** ١ ـ الأرز والمكرونة. ٢ ـ الحلويات والجاتوهات.
٣ ـ اللب والسوداني والمياه الغازية. ٤ ـ المقلي والمحمر.
٥ ـ الخضار المسبك. ٦ ـ البلح والعنب والتين.

نموذج للرجيم الكيميائي لمدة شهر

الإفطار:

(موحد فترة الشهر) ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين) + بيضة مسلوقة.

أو ١٥٠جم جبن قريش أو ثلاث ملاعق فول.

+ ربع رغيف أسمر (يمكن استبدال الإفطار بثمرة أو اثنتين من الفاكهة المسموح بها).

اليوم	الغداء	العشاء
الأول	٢٠٠جم لحم مشوي أو مسلوق + طبق صغير سلطة خضراء	نوع واحد من الفاكهة (برتقال ـ أناناس ـ شمام ..)
الثاني	١/٤ دجاجة مشوية أو ٢ بيضة مسلوقة + شرائح خيار وطماطم	كوب زبادي + ثمرة فاكهة
الثالث	جبن قريش (٢٠٠ جم) + طماطم وخيار +١/٤ رغيف	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء (أي كمية)
الرابع	علبة تونة بدون زيت + سلطة خضراء	صنف واحد من الفاكهة (٢ ثمرة) (عدا الممنوعات)
الخامس	٢٥٠جم سمك مشوي + سلطة خضراء (أي كمية)	كوب زبادي أو لبن رايب + سلطة خضراء
السادس	فاكهة (أي كمية) عدا الممنوعات	فاكهة (أي كمية) عدا الممنوعات
السابع	١/٤ دجاجة مشوية أو قطعة جبن + سلطة خضراء (أي كمية)	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
الثامن	٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء	فاكهة (٢ثمرة) عدا الممنوعات
التاسع	٢ سمكة مشوية (٢٠٠جم) أو ٤ ملاعق فول بدون زيت + سلطة خضراء	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
العاشر	طبق خضار سوتيه + ١٥٠جم لحم مفروم	خضار سوتيه أو كوب زبادي + سلطة خضراء

▪ (تابع) نموذج للرجيم الكيميائي لمدة شهر:

اليوم	الغـــداء	العشـــاء
الحادي عشر	فاكهة (أي كمية)	فاكهة (أي كمية)
الثاني عشر	جبن قريش (٢٠٠جم) + سلطة خضراء + ١/٤ رغيف	فاكهة (٢ ثمرة)
الثالث عشر	لحم مشوي (٢٠٠جم) أو تونة + سلطة خضراء	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
الرابع عشر	١/٤دجاجة مشوية + خضار سوتيه (أي كمية) + خيار وطماطم	ثمرة فاكهة
الخامس عشر	فواكه (أي كمية) عدا الممنوعات	فواكه (أي كمية) عدا الممنوعات
السادس عشر	طبق خضار سوتيه + ١٥٠جم لحم مفروم	خضار سوتيه أو كوب زبادي + سلطة خضراء
السابع عشر	سمك مشوي (٢٥٠جم) + سلطة خضراء	٢ ثمرة فاكهة
الثامن عشر	جبن قريش (٢٠٠جم) + سلطة خضراء + ١/٤ رغيف	سلطة خضراء
التاسع عشر	١/٤ دجاجة مشوية + سلطة خضراء	كوب زبادي + سلطة خضراء
العشرون	نوع واحد من الفاكهة (أي كمية)	نوع واحد من الفاكهة (أي كمية)
الحادي والعشرون	علبة تونة منزوعة الدسم + سلطة خضراء	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
الثاني والعشرون	(٢٥٠جم) بطاطس مسلوقة أو خضار سوتيه + سلطة خضراء	مثل الغـــداء
الثالث والعشرون	مثل اليوم السابق	مثل اليوم السابق
الرابع والعشرون	٢٥٠جم سمك مشوي + سلطة خضراء	جبن قريش ٢٠٠جم + سلطة خضراء
الخامس والعشرون	فاكهة (ثمرة) + ١/٤ دجاجة مشوية	زبادي أو لبن رائب (كوب) + خيار وطماطم
السادس والعشرون	طبق خضار سوتيه (أي كمية) + سلطة خضراء	جبن خال من الدسم + سلطة + ١/٤ رغيف
السابع والعشرون	فاكهة (أي نوع)	فاكهة أي نوع
الثامن والعشرون	تونة بدون زيت أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء (أي كمية)	زبادي أو لبن رائب (كوب) + شرائح خيار وطماطم

رجيم صيام ١ (رمضان)

السحور:

٤ ملاعق فول بقليل من الزيت.

+شرائح خيار أو طماطم.

+ نصف رغيف أسمر.

(من الممكن تناول شاي أو قهوة أو كركديه أو خروب بدون سكر)

الإفطار:

٣ تمرات.

أو كوب عصير فواكه طازجة بملعقة سكر واحدة (جوافة، أناناس، برتقال ..)

صلاة المغرب

سلطة خضراء (خيار، طماطم، جرجير، بقدونس، شبت، فلفل .. + خل).

+ خضار سوتيه (كوسة، فاصوليا، بسلة، باذنجان، خرشوف ...).

+ صنف واحد من الأطعمة الآتية :

٢شريحة لحم أحمر مسلوقة أو مشوية (٥٠جم).

أو ربع فرخه مسلوقة أو مشوية.

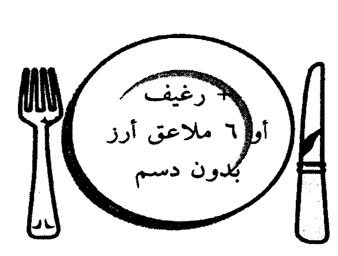
أو ٢ سمكة مشوية (٢٥٠جم)

أو علبة تونة بدون زيت.

أو قطعة جبن قريش (٢٠٠جم).

أو ٢بيضة مسلوقة .

أو ٥ ملاعق فول بقليل من الزيت.



أطعمة مسموح بها بين الإفطار والسحور:

- الفواكه (ثمرة جوافة أو كمثرى أو رمان أو تفاح أو ٢شريحة بطيخ أو أناناس. .).
- عصير فواكه بملعقة سكر صغيرة (برتقال، جوافة، أناناس. .).
- عصير الخروب أو الكركديه أو التمر هندي أو العرق سوس . . (ملعقة سكر صغيرة).
- الخضراوات الطازجة (الطماطم، الفلفل الأخضر، الجزر . .).

الممنوعات:

١ ـ المقلي والمحمر.
٢ ـ الحلويات والجاتوهات.
٣ ـ اللب والسوداني.
٤ ـ البلح والعنب والتين.
٥ ـ الخضار المسبك.

رجيم صيام ٢ (رجب وشعبان)

ويحتوي هذا البرنامج على أيام صيام وأخرى إفطار

الإفطار صباحًا:

- ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين) + بيضة مسلوقة.
- أو ١٥٠ جم جبن قريش + ربع رغيف أسمر أو رغيف سن.

اليوم	الغداء	العشاء
الأول	ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية أو ٢ بيضة + طماطم وخيار + ربع رغيف	كوب زبادي أو لبن رائب أو بيضة واحدة + خيار
الثاني	قطعة جبن قريش + ٢سمكة مشوية ربع كيلو + سلطة خضراء + ربع رغيف أسمر	فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات
الثالث	لحم مشوي أو مسلوق أو ٢ بيضة مسلوقة + ربع رغيف + سلطة	فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات
الرابع	طبق خضار أو فواكه + ٢بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + ربع رغيف	كوب زبادي + شرائح خيار وطماطم
الخامس	فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات	
السادس	تونة بدون زيت أو ربع كيلو سمك مشوي + سلطة + ربع رغيف	جبن أبيض (١٥٠جم) + سلطة
السابع	فاكهة (صنف واحد) عدا الممنوعات	
الثامن	جبن قريش ٢٠٠جم أو ربع كيلو سمك مشوي + سلطة خضراء + ربع رغيف	زبادي منزوع الدسم أو بيضة مسلوقة + شرائح خيار وطماطم
التاسع	٥ ملاعق فول بقليل من الزيت أو ٢بيضة مسلوقة + ربع رغيف	لبن رائب أو زبادي + شرائح خيار وطماطم ٢ ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات)
العاشر	٢قطعة لحم مسلوق أو مشوي (ربع كيلو) أو سمك مشوي (ربع كيلو) + ربع رغيف	

■ (تابع) صيام ٢ (رجب وشعبان):

صيام	الإفطار (المغرب)	السحور
الإثنين	كوب عصير بملعقة سكر + طبق أرز أو مكرونة صغير بدون دسم + ٢ بيضة أو ٢شريحة لحم مسلوقة أو مشوية	ثمرة فاكهة + كوب زبادي أو ٤ ملاعق فول أو قطعة جبن قريش + ربع رغيف + خيار وطماطم
الخميس	عصير فواكه + ربع دجاجة أو جبن قريش + ربع رغيف +خضار سوتيه	
صيام	الإفطار	
الإثنين	خيار + طماطم + سمك مشوي ربع كيلو أو جبن منزوع الدسم + ربع رغيف أسمر	
الخميس	٦ ملاعق أرز أو مكرونة مسلوقة (بدون دسم) + شريحة لحم مسلوق أو ٢ بيضة مسلوقة	

الممنوعات:

١ ـ الحلويات والجاتوهات.
٢ ـ اللب والسوداني والمياه الغازية.
٣ ـ المقلي والمحمر.
٤ ـ الخضار المسبك.
٥ ـ البلح والعنب والتين.

- الرياضة وخاصة ممارسة رياضة المشي مهمة مع هذا الرجيم
- من الممكن استبدال السكر ببدائل السكر.
- عند الجوع من الممكن تناول الخضراوات الطازجة (الخيار، الطماطم، الفلفل، الجزر، الخس . . .

صيام٣ (شوال - ذي الحجة)

السحور:

- فاكهة (عدا البلح والعنب والتين).

+ بيضة مسلوقة أو ١٥٠ جم جبن قريش أو ثلاث ملاعق فول + ربع رغيف.

+ خيار وطماطم.

اليوم	الإفطار	
الأول	٣ تمرات أو كوب عصير بملعقة سكر صغيرة + طبق سلطة أو شرائح خيار وطماطم + ربع دجاجة أو طبق فول صغير بقليل من الزيت + نصف رغيف أو ٦ ملاعق أرز بقليل من الدسم	ثمرة فاكهة بعد الإفطار بثلاث ساعات
الثاني	شوربة خضار دافئة طبق سلطة صغير + شريحة لحم مسلوقة أو مشوية أو طبق جبن قريش (٢٠٠جم) + ٦ ملاعق مكرونة مسلوقة أو نصف رغيف	كوب كركديه وخروب بملعقة سكر واحدة
الثالث	ثمرة فاكهة أو كوب عصير طازج + ٢ كوب زبادي منزوع الدسم بملعقة عسل نحل أو ٣ أصابع كفتة مشوية + نصف رغيف	
الرابع	ثمرة فاكهة + ٢ سمكة مشوية ربع كيلو أو جبن قريش + سلطة خضراء + نصف رغيف	كوب عصير بملعقة سكر واحدة
الخامس	علبة تونة بدون زيت أو ٢ قطعة لحم مسلوقة أو مشوية (٢٠٠جم) + طماطم + نصف رغيف	ثمرة فاكهة

■ (تابع) صيام ٣ (شوال - ذي الحجة):

اليوم	الإفطــــــار	
السادس	لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠جم) أو ٢ بيضة مسلوقة + خضار سوتيه + طماطم وخيار + نصف رغيف	كوب عرق سوس أو تمر هندي
السابع	دجاج مسلوق أو مشوي أو ٦ ملاعق فول + ٢ ثمرة بطاطس مسلوقة + خيار وطماطم + ربع رغيف	ثمرة فاكهة

الممنوعات:

١ - الأرز والمكرونة.
٢ - الحلويات والجاتوهات.
٣ - اللب والسوداني والمياه الغازية.
٤ - المقلي والمحمر.
٥ - الخضار المسبك.
٦ - البلح والعنب والتين.

- الرياضة وخاصة ممارسة رياضة المشي مهمة مع هذا الرجيم
- من الممكن استبدال السكر ببدائل السكر.
- عند الجوع من الممكن تناول الخضراوات الطازجة (الخيار، الطماطم، الفلفل، الجزر، الخس . . .

الرجيم المفتوح

مدرسة تعتمد على تناول كمية مفتوحة من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة، وخاصة من السلطة الخضراء والفواكه .. ولكن هذا النظام لا يمكن استخدامه أكثر من أسبوعين ولا يجوز استخدامه إلا للسمان الأصحاء .. وتحت إشراف طبي .

الرجيم المفتوح

اليوم الأول - سلطة فواكه (برتقال - يوسفي - تفاح - جوافة - كمثرى - شمام - فراولة - مشمش - خوخ ..) بأي كمية .

اليوم الثاني - سلطة خضراء (طماطم - خيار - خس - بصل ... + خضار سوتيه (كوسة - خرشوف - قنبيط) أي كمية .

اليوم الثالث - سمك مشوي + سلطة خضراء .

اليوم الرابع - سلطة فواكه أو سلطة خضراء كما سبق .

اليوم الخامس - لحم دجاج مشوي أو جبن قريش + خضار مسلوق .

اليوم السادس - صنف واحد من الفواكه بأي كمية (عدا البلح والعنب والتين).

اليوم السابع - بيض مسلوق أو لحم مسلوق أو مشوي + سلطة خضراء .

ولقد لوحظ أن اتباع هذا النظام يعطي نتائج ملحوظة .. ولكن لا يمكن تكراره أكثر من أسبوعين ... ويتم تحت المتابعة الطبية .

رجيم «سكارسدال» لمدة سبعة أيام

الإفطـار: دائما جريب فروت أو ثمرة فـاكهة طازجة (عدا البلح والعنب والتين) + شاي أو قهوة بدون سكر .

اليوم	الغـــذاء	العشـــاء
الأول	طماطم + قطع لحم أو فراخ باردة + شاي أو قهوة بدون سكر	سلطة خضراء + سمك مشوي + شاي أو قهوة بدون سكر
الثاني	سلطة فواكه (برتقال، يوسفي كمثرى، تفاح، فراولة، مشمش، خوخ) + شاي أو قهوة بدون سكر	سلطة + فراخ مشوية أو مسلوقة + شاي أو قهوة بدون سكر .
الثالث	لحم أحمر أو فراخ + طماطم + شاي أو قهوة	برتقال أو فاكهة طازجة + سمك مشوي + سلطة خضراء
الرابع	سلطة خضراء + جبن قريش + خضار مسلوق + شاي	فراخ مشوية أو مسلوقة + طماطم + شاي
الخامس	جريب فروت (أو ثمرة فاكهة) + سمك مشوي أو مسلوق + شاي	سلطة خضراء + لحم أحمر بدون دهن (مشوي أو مسلوق) + شاي
السادس	سلطة فواكه مشكلة + شاي	فاكهة (ثمرة) + فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء
السابع	لحوم باردة + سلطة خضراء	سمك مشوي + سلطة خضراء + شاي أو قهوة

برامج (البودرة) المصنعة

لعلاج السمنة، وإنقاص الوزن

البرنامج الأول :

الإفطار: كوب حليب منزوع الدسم + ٢ ملعقة سوستاجين + شاي أو قهوة بدون سكر.

الغداء : سلطة خضراء + ٢ ملعقة سوستاجين في كوب ماء .

تصبيرة: كوب عصير فواكه طازجة بدون سكر .

العشاء : كوب من ٢ ملعقة سوستاجين بالماء + ثمرة فاكهة .

- يستخدم هذا النظام لمدة عشرة أيام، ويكرر من آن لآخر حسب رأي الطبيب.
- السوستاجين هي علب بودرة تباع بالصيدليات.

البرنامج الثانى - نظام (شاك لي) للبودرة المصنعة :

وهو نظام آخر للبودرة المصنعة، والتي تحتوي على البروتين مع العناصر الغذائية الأخرى.

يمكن استخدام هذا النظام لمدة ٨ أسابيع متواصلة . ويحتوي هذا النظام في وجبتي الإفطار والعشاء على ٣ ملاعق سوستاجين بالماء، أما في وجبة الغداء فتحتوي على نحو ٤٠٠ إلى ٥٠٠ سعر حراري يتم اختيارها من الأطعمة الآتية :

• دجاجة مشوية	٢٠٠ سعر حراريٌ
• ٢٠٠ جرام لحوم مشوية	٢٧٠ سعرًا حراريًا
• ٢ بيضة مسلوقة	١٦٤ سعرًا حراريًا
• سمكتين مشويتين	١٥٤ سعرًا حراريًا
• سلطة خضراء	٦٠ سعرًا حراريًا
• شوربة خضار	٦٠ سعرًا حراريًا
• فاكهة	حسب الجدول

رجيم تثبيت

هذا البرنامج للراغبين في تثبيت وزنهم بعد الوصول إلى الوزن المثالي:

الإفطار:

كوب كبير من الماء.

+ بيضة مسلوقة جيدة.

أوطبق فول مع قليل من الزيت والليمون.

+ قطعة جبن قريش.

أو كوب لبن منزوع الدسم أو كوب زبادي بدون دسم.

+ نصف رغيف أسمر.

+ خيار وطماطم.

+ شاي أو قهوة بملعقة سكر.

الغداء:

- كوب كبير من الماء.
- + سلطة خضراء (فلفل أخضر - خيار - طماطم - خس - خل).
- + ٢ قطعة لحم مشوي أو مسلوق.
- أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية.
- أو٢ سمكة مشوية.
- أو ٢ بيضة مسلوقة جيدة.
- أو قطعة جبن قريش.
- + طبق خضار سوتيه.
- + نصف رغيف أو طبق أرز أو مكرونة صغير.

العشاء:

- كوب كبير من الماء.
- + بيضة مسلوقة جيدًا أو ٥ملاعق فول.
- + منتجات الألبان (كوب زبادي خالي الدسم أو كوب لبن منزوع الدسم أو كوب لبن رائب).

■+ ربع رغيف.

■+ سلطة خضراء (بقدونس ـ خيار ـ طماطم ـ خس ـ فلفل).

■+ فاكهة طازجة (برتقال، يوسفي، جوافة، كمثرى، بطيخ، تفاح، موز، مشمش، برقوق . .).

ملاحظـات :

- رياضة المشي مهمة للحفاظ على الوزن.
- يمكن كسر يوم أو يومين أو ثلاثة من الرجيم، يتم تناول أي طعام وبأي كمية، يتبعه رجيم ألف كالوري بنفس عدد أيام الكسر.
- من المستحب شراء ميزان مضبوط ومتابعة الميزان مرتين أو ثلاثًا أسبوعيًا، مع متابعة الطبيب مرة كل شهر أو شهرين.
- ينبغي الحد من تناول الدهون والزيوت والمقلي والمحمر والحلويات.
- ينبغي التقليل قدر الإمكان من إضافة الدهون أو الزيوت إلى الخضراوات المطبوخة.
- الخضراوات الطازجة من الممكن تناولها بأي كمية، والفواكه باعتدال.
- عند تناول الأرز أو المكرونة ينبغي تقليل الدسم المضاف إليها قدر الإمكان.
- أفضل أنواع الزيوت في الطهي زيت الزيتون والزيت الحار.

■هناك طريقة أخرى لتثبيت الوزن، تتم باتباع الرجيم لمدة يوم يتبعه كسر للرجيم في اليوم الآخر . . أي ٣ أيام في الأسبوع رجيم و٣ أو ٤ أيام كسر للرجيم بأي كمية من الطعام، ويتم على هذا الحال شهور مع المتابعة.

جداول توضيحية

جدول (١): يوضح الوزن المثالي للأولاد، والبنات من عمر ستة أشهر حتى عمر ٢٠ سنة بالنسبة للطول والعمر:

العمر بالسنوات	الأولاد		البنات	
	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام
٠,٥٠	٦٨,٢	٧,٩	٦٥,٥	٧,٤
١	٨١,٣	١٠,٢	٧٤,٢	٩,٧
٢	٨٦,٩	١٢,٧	٨٥,٦	١٢,٢
٣	٩٤,٣	١٤,٧	٩٣	١٤,٣
٤	١٠١,٥	١٦,٥	١٠٠,٤	١٦,٣
٥	١٠٨,٥	١٨,٥	١٠٧,٢	١٨,٣
٦	١١٤,٥	٢٠,٥	١١٣,٤	٢٠,٤
٧	١٢٠,٥	٢٢,٥	١١٩,٣	٢٢,٦
٨	١٢٦	٢٥	١٢٥	٢٥,١
٩	١٣١,٥	٢٧,٥	١٣٠,٦	٢٧,٧
١٠	١٣٦,٥	٣٠,٣	١٣٦,٤	٣١,١
١١	١٤٢	٣٣,٥	١٤٢,٧	٣٥,٢
١٢	١٤٧	٣٧,٥	١٤٩,٣	٤٠,٥
١٣	١٥٣,٥	٤٢,٥	١٥٥,٥	٤٥,٨
١٤	١٦٠,٧	٤٨,٨	١٥٩,٥	٥١
١٥	١٦٧,٣	٥٤,٧	١٦١,٧	٥٤,٤
١٦-٢٠	١٧٢,٣	٥٩,٦	١٦٢,٢	٥٥,٨

جدول (٢): يوضح الوزن المثالي للذكور بالكيلو جرام، بالنسبة للطول والعمر.

الطول بالسنتيمتر	العمر بالسنة					
	٢٠ – ٢٤	٢٥ – ٢٩	٣٠ – ٣٩	٤٠ – ٤٩	٥٠ – ٥٩	٦٠ – ٧٠
١٥٥	٥٧كجم	٥٩	٦١	٦٢	٦٣	٦٢
١٦٥	٦٣	٦٥	٦٨	٦٨	٦٩	٦٨
١٧٠	٦٦	٦٩	٧١	٧٣	٧٣	٧٢
١٧٥	٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٦
١٨٠	٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨٢	٨١
١٨٥	٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥
١٩٠	٨١	٨٤	٨٨	٨٩	٩٠	٩٠

جدول (٣): يوضح الوزن المثالي للإنــاث بالكيلو جرام، بالنسبة للطول والعمر.

الطول بالسنتيمتر	العمر بالسنة					
	٢٠ – ٢٤	٢٥ – ٢٩	٣٠ – ٣٩	٤٠ – ٤٩	٥٠ – ٥٩	٦٠ – ٧٠
١٥٠	٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٨	٥٨
١٥٥	٥١	٥٣	٥٦	٥٩	٦٠	٦١
١٦٠	٥٤	٥٥	٥٨	٦٢	٦٤	٦٤
١٦٥	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٨
١٧٠	٦٠	٦٢	٦٤	٦٩	٧١	٧١
١٧٥	٦٤	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	٧٥
١٨٠	٦٨	٦٩	٧٢	٧٧	٧٩	٨٠
١٨٥	٧٢	٧٣	٧٤	٧٩	٨٢	٨٣

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم
الفــواكهه		بصل طازج	٢٣
أناناس	٣٨	بصل أخضر	٣٦
برتقال	٢٧	بنجر	٤٤
بطيخ	١٦	بطاطس مسلوقة	٨٥
بلح	٢١٤	بطاطا مسلوقة	٨٥
تين	٧٩	بطاطس شيبس	٢٢٠
تفاح	٥٨	بامية	٣٢
توت	٣٦	مقدونس	٢٨
جريب فروت	١٧	ثوم	٦٠
جوافة	٧٠	جزر	٤٥
جوز هند	٣٣٦	خس	١١
خوخ	٣٦	خرشوف	٧
رمان	٢٠	خيار	١٢
شمام	١٣	سبانخ	٣٦
عنب بناتي	٢٤٩	طماطم	٢٠
عنب بيذر	٩٠	فاصوليا جافة	٩٣
فراولة	٣٤	فاصوليا خضراء	٧
كمثرى	٣٠	ورق فجل	٢٥
كريز	٤٠	جرجير	١٩
ليمون	١٥	قنبيط	٢٥
مانجو	٦٦	كوسة	٢٥
موز	٤٥	كرنب طازج	٣٢
مشمش	٥١	كرنب مسلوق	١٦
يوسفي	٢٤	كرفس	٩
الخضراوات		لوبيا بلدي	٣٣
باذنجان رومي	١٥	خبيزة	٤٧
بسلة مسلوقة	٤٩	قلقاس	٧٥
بسلة مجففة	١٠٠		

جدول (٤): يوضح السعرات الحرارية للفاكهة، والخضراوات لكل ١٠٠جم.

جدول (٥): **يوضح السعرات الحرارية للحـــوم، والأسماك لكل ١٠٠جم.**

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم
أرانب مشوية	١٩٣	سجق	٥٩٢
أرانب مسلوقة	١٩٤	لانشون	١٧٢
بط بالعظم	١٧٠	**الأسماك**	
بط بدون عظم	٣٠٠	جمبري	٩٠
الإوز	٣٤٩	بلطي	١٠٠
حمام مسلوق	١٠٠	بوري مدخن	٨٥
حمام مشوي	١٠٥	بوري مشوي	١٧٠
ديك رومي	٢٨٠	تونة معلبة	٢٨٠
فراخ مشوية	١٣٠	سردين معلب	٢٩٤
لحم بقري برجر	٢٦٠	رنجة مدخنة	١٨٩
لحم بقري ستيك	٢٧٣	سلامون مدخن	١٦١
كلاوي وكبد	١٤٠	كابوريا	٩٤
قلب بقري	١٥٠	سمك موسى مقلي	٢٤١
مخ بقري	١٠٠	سمك موسى مدخن	٥٠
كبدة مشوية	٢٠٠	سمك مرجان	٧٠
بتلو مشوي	٣٧٨	سمك أنشوجة	١٤٠
بتلو مجفف	٥١٢	أم الخلول	٥٠
لحم ضأن	٣٠٠	بطاريخ مشوية	٢٦٠
لحم كندوز	٢٤٠	سمك قارون	٦٧
كلاوي عجل	١٢٩	سبيط	٦١
كلاوي ضأن	١٠٥		
كرشة	٩٩		
لحوم مصنعة			
هامبورجر	٢٨٦		
لانشون معلب	٢٩٤		

جدول (٦): يوضح السعرات الحرارية للألبان والمشروبات والحلويات لكل ١٠٠جم.

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم
الألبان ومنتجاتها		كوكاكولا	٨٢
لبن كامل الدسم	١١٠	كوكاكولا دايت	٢
لبن منزوع الدسم	٤٥	لبن بالشيكولاتة	٥٥٠
معلبة لبن بودرة (صغيرة)	٢٢	كاكاو	٤٥٢
لبن رايب	٦٠	**الحلويات**	
زبادي	٥٥	بسبوسة سادة	٤٨٠
آيس كريم	٢١٠	أرز باللبن	١٤٤
جبن قريش	١١٦	جيلي	٥٩
جبن ريكفورد	٣٧٠	شيكولاتة محلاة	٤٧٧
جبن رومي	٣١٣	سكر المائدة للتحلية	٣٨٥
جبن شيدر	٣٩٨	عسل نحل	٣٢٠
جبن فلمنك	٣٧٠	عسل تمر	٣١٧
جبن دمياطي	٤٢٠	حلاوة طحينية	٥١٦
جبن كيري	٨١٠	كنافة محشية	٧٨٠
جبن فليزر	٤٢٠	عسل أسود	٢٣٢
مش	٧٧	جاتوه	٣٥٠
جبن إستنبولي	٢٣٥	تورتة كاسترد	٣٥٤
جبن ثلاجة	٣٨٠	تورتة إسفنجية	٣٩٤
المشروبات		مربى الفراولة	٢٧٥
عصير أناناس	٧٠	غريبة	٥٢١
عصير برتقال	٣٧	كريز طازج	٤٠
عصير جريب فروت	٦٠	كريمة	٣٨٧
عصير جزر	٥٠	مهلبية	١٢٩
عصير طماطم	٣٥	نوجة	٤٢٠
عصير ليمون	٧	بلح شام	٣٨٠
عصير تفاح	٥٨	بقلاوة	٣٩٠
عصير يوسفي	٤٤	أم علي	٤٥٥

جدول (٦): يوضح السعرات الحرارية للبقوليات، والمكسرات، والدهون، وفواتح الشهية لكل ١٠٠جم.

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠جم
البقوليات ومتنوعات		فستق	٥٩٤
فول مدمس	١١٠	جوز	٦٥١
عدس جاف	٣٤٠	بندق	٦٣٤
شوربة عدس	١٠٠	سمسم	٥٩٥
طحين قمح	٣٤٥	مشمش مجفف	٢٧٠
طحين ذرة	٣٥٠	زبيب	٣٠٠
أرز مسلوق	١١٦	قراصيا مجففة	١٥٠
فول نابت	١١٢	جوز هند	٦٥٠
حمص الشام	٣٥٠	الدهـون	
لوبيا جافة	٣٤٠	زبدة	٨٠٠
ترمس	٣٧٢	زيت زيتون	٩٣٠
فشار	٢٨٦	زيت ذرة	٤٨٠
خبز أبيض	٢٤٣	زيت بذرة الكتان	٤٥٠
خبز أسمر	٢٢٩	سمن نباتي	٧٩٥
خبز متحمر	٢٥٠	البهارات وفواتح الشهية	
فطير رقاق	٣٥٨	طرشي أفرنجي	٦٥
بيتزا بالجبن	٢٣٦	زيتون أخضر	٧٠
بيتزا بالسجق	٢٣٤	زيتون أسود	٨٥
شعرية	٦٥	طرشي بلدي	٧٥
مكرونة مسلوقة	١١٥	باذنجان مخلل	١٠٥
المكسرات		فلفل أسود	٢٣٧
فول سوداني	٥٨٥	فلفل أحمر	٢٨٧
لب أسمر	٥٩٥	كزبرة	٣٦٠
لب أبيض	٥٥٤	قرنفل	٢٨٢
لوز	٥٩٨	قرفة	٢١٥

المراجع العربية

- الرشاقة مدى الحياة . . هارفي وماريليه دياموند.
- السمنة وأمراض الغدد الصماء . . د. ماجد عبد العال.
- العلاج بالإبر الصينية . . د. كمال الجوهري.
- السمنة خطر ولكن لها علاج . . د. حلمي رياض جيد.
- جمالك وجراحة التجميل . . د. نبيل إبراهيم الصاحي.
- الرجيم الكيميائي ورجيم الفواكه والعصائر . . د. حسن فكري منصور.
- أيتها السمنة وداعًا . . د. حسن فكري منصور.
- خطر يهدد حياتك اسمه: الكرش . . د. حسن فكري منصور.
- النشرات والأبحاث والمؤتمرات العلمية.

المراجع الأجنبية

1. James F. et al: Prescription for Naturifional Healing. 2nd ed, 1997.
2. Martin K, et al: The T. Factor Diet. Bautam Books, 1994.
3. Annette B, et al: The Fat attack Plan Pocket Books U.S.A. 1991.

الفهرس

الموضـــوع	صفحة
■ المقدمة	٣
■ هل أنت سمين؟	٥
■ كيف تستطيع تحديد وزنك المثالي؟	٦
■ لماذا أنا سمين؟!	٧
■ الغدد المتهم البريء	١٠
■ أدوية في قفص الاتهام	١١
■ المشكلات النفسية هل تسبب السمنة؟	١٣
■ التدخــين .. ما علاقته بالسمنة؟	١٣
■ التخسيس لمـاذا؟	١٤
■ احـذر الكرش	١٥
■ السمنة وأمراض القلب	١٥
■ السمنة والشخير	١٦
■ مشاكل المفاصل والعظام وعلاقتها بالسمنة	١٧
■ السمنة ومرض السكر	١٨
■ السمنة والعقـم	١٩
■ كيف تنقص وزنك وتتخلص من السمنة؟	٢٢
■ الرجـــيم	٢٥

الموضـــوع	صفحة

■ السعر الحراري وعلاقته بالسمنة ٢٦
■ الرجيم الكيميائي ٢٩
■ رجيم اليوم الواحد المتكرر ٣١
■ تساؤلات هامة حول الرجيم الغذائي لعلاج السمنة ٣٥
■ مشكلات وحلول حول الرجيم وعلاج السمنة ٤٤
■ الوصايا العشر .. للشبع بأقل طعام ٤٦
■ ثبات الوزن على الرغم من الالتزام بالرجيم ٤٨
■ مشكلة رجيم الوجبة الواحدة ٤٩
■ الملل من الرجيم .. أسبابه، وكيف تتخلص منه؟ ٥١
■ الصداع .. والدوخة مع الرجيم لماذا؟ وما الحل؟ ٥٢
■ شحوب الوجه .. والأنيميا مع الرجيم .. الأسباب والحل ٥٢
■ الأنيميـا ٥٣
■ الإمسـاك .. مشكلة متكررة مع الرجيم ٥٣
■ الرجيم .. وأثره على الجلد ٥٤
■ سقوط الشعر مع الرجيم .. الأسباب والعلاج ٥٥
■ المسليات مشكلة في حياة السمان ٥٦
■ دواء فعال للتخسيس اسمه (الرياضة) ٦٠
■ التمرينات الرياضية ودورها في الرشاقة وعلاج السمنة ٦٤
■ التمارين الرياضية للقضاء على الكرش وتقوية عضلات البطن ٦٨
■ تمرينات للكرش والرشاقة ٧١

الموضــوع	صفحة

- تمارين لعلاج تضخم الأرداف ٧٧
- تمارين إزالة دهون الجانبين وتنحيف الوسط ٨٠
- الإبر الصينية .. حقيقة أم وهم في إنقاص الوزن؟ ٨١
- الليزر والحلق الطبي ٨٥
- الأدوية ودورها في إنقاص الوزن ٨٦
- الأعشاب الطبية .. هل لها دور في العلاج؟ ٨٩
- الموجات الصوتية وأمل جديد في العلاج ٩١
- مشرط الجراح .. هل يُفيد في علاج السمنة؟ ٩٢
- شفط الدهون المميزات والعيوب ٩٤
- نصائح مفيدة ٩٦
- البرامج الغذائية لإنقاص الوزن:
(رجيم الألف كالوري - رجيم الماء - رجيم الزبادي - نظام اليوم الواحد المتكرر - رجيم الفاكهة - رجيم سالب السعرات - رجيم خاص أثناء فترة الرضاعة - رجيم كيميائي - رجيم الصيام - الرجيم المفتوح - رجيم «سكارسدال» - برامج (البودرة) المصنعة - رجيم تثبيت) ١١٨
- جداول توضيحية ١٤٩
- المراجع (العربية - الأجنبية) ١٥٥

